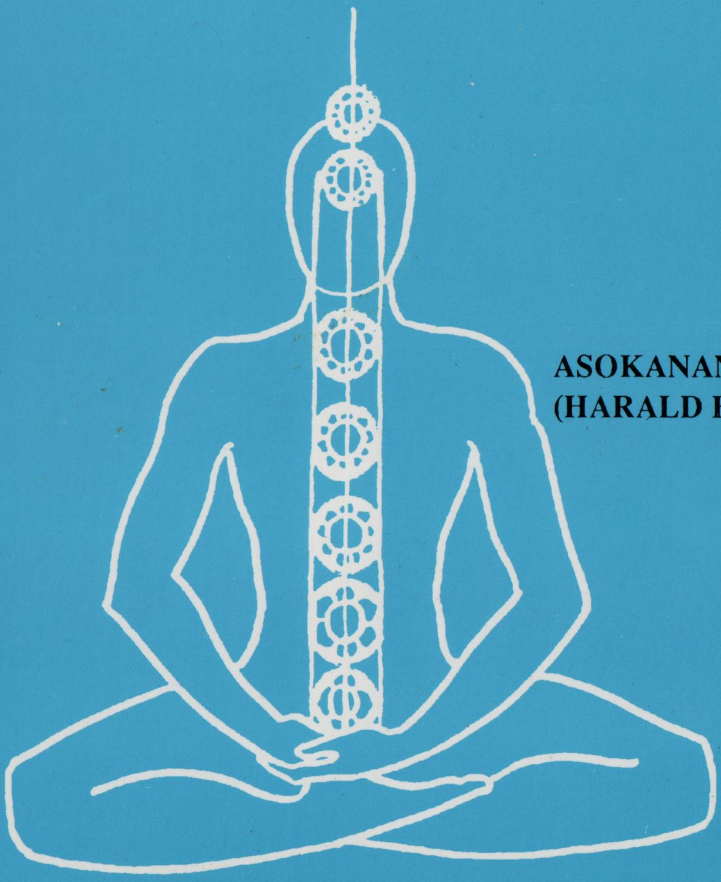
YOGA DER ACHTSAMKEIT

EIN BUDDHISTISCHER PFAD FÜR KÖRPER UND GEIST



ASOKANANDA
(HARALD BRUST)

mit Zeichnungen von
DR. ANJA LUND

Editions Duang Kamol

YOGA DER ACHTSAMKEIT

YOGA DER ACHTSAMKEIT

EIN BUDDHISTISCHER PFAD FÜR KÖRPER UND GEIST

ASOKANANDA
(HARALD BRUST)

mit Zeichnungen von
DR. ANJA LUND

Editions Duang Kamol

© Copyright: Harald Brust, 1992. All rights reserved
Foto: Egbert Trogemann
Alle Rechte vorbehalten

Editions Duang Kamol
G.P.O. Box 427
Bangkok 10501 Thailand
Tel. (662) 247-1001, 247-1031
Fax (662) 247-1033
Publisher Mr. Suk Soongswang
Publisher's No. 3/1993 — 3,000

Typeset by COMSET Limited Partnership

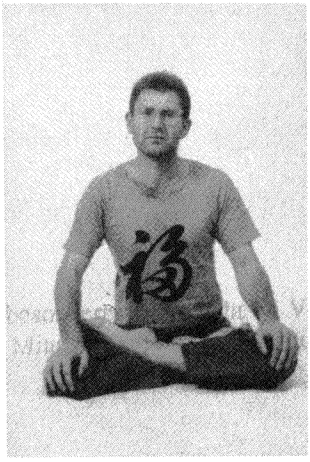
Printed in Thailand by
D. K. Printing House, Ltd.
205/54-57 Ngamwongwan Rd.
Bangkok 10210

Distributed by
D.K. Today Co., Ltd
90/21-25 Rajaprarob Road, Makkasan
Bangkok 10400. Thailand
Tel. (662) 245-5586, 247-1030
Fax (662) 247-1033

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without permission of the copyright owners.

Autor und Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung für etwaige Schäden oder Verletzungen durch Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Techniken

ISBN 974-210-645-2



ÜBER DEN AUTOR:

Asokananda (Harald Brust), geb. 1955 in der Bundesrepublik Deutschland. Diplom-Sozialpädagoge. Seit 1978 regelmäßige Reisen in Asien. Lebt seit 1982 überwiegend in Asien (Mit Schwerpunkt Indien, Sir Lanka und Thailand) und unterrichtet Yoga, Meditation und traditionelle Massage. Er war zeitweise als buddhistischer Mönch ordiniert.
Hinführung zum Yoga durch den Mönch Yogavacara Rahula in Sir Lanka, zur Vipassana-Meditation durch Sayadaw U Janaka in Burma.

Mein besonderer Dank geht an Vera Lier für ihre hilfreiche Mitarbeit bei der Vorbereitung des Buches.

Für Yogavacara Rahula

- "Der schwingende Bambus" und "Der liegende Diamant-Sitz" (Supta Vajra Asana) 55
- "Die Tiger-Atmung" (Vyagrah Pranayama) 56
- "Der mystische Griffin" (Sharabha Asana) 58
- "Die Grillen-Bewegung" (Chiri Kriya) 58
- "Das Kamel" (Ushtra Asana) 60
- "Der Kamel-Sattel/Tschernobyl Asana" (Paryanka Asana) 61
- "Die Baby-Haltung" (Bala Asana) 62
- Loma-Viloma und Aloma-Viloma Pranayama mit Vishnu Mudra 63
- "Die hingebende Gebetshaltung" (Dharmika Asana/Ardha Shashanga Asana) 64
- "Die Wellen- oder Gezeiten-Atmung" (Pranayama Maha Mudra/Pravahaa Pranayama) 64
- Eka Janu Uttana Kriya und Dwi Janu Uttana Kriya 66
- "Der sitzende Bogenschütze" (Dhanwan Vira Asana) 66
- Ekakin Vajra Asana 68

4.2. Übungen im Stehen 69
- "Die Palme" (Tala Asana/Kriya) 69
- "Die Kniebeuge" (Utkata Asana) 70
- "Die Seitenbeuge" (Hasta Kona Asana) 71
- "Vorwärts- und Rückwärtsbeugen" (Pada Hasta und Chakra Asanas) 72
- Die Vorwärtsbeuge" (Baddha Hasta Asana) 73
- Agrimaasra Asana 74
- "Der Kniekuß" (Pada Hasta Asana I) 74
- "Der Holzhacker" (Chakra Asana Variation) 74
- "Das halbe Rad" (Ardha Chakra Asana) 74
- "Der Baum" (Vriksha Asana) 77
- "Der Garuda" (Garuda Asana) 79
- "Der Rückgrat-Twist" (Vakra Asana) 80
- "Das Dreieck" (Trikona Asana) 80
- "Die Krieger-Haltung" (Aagra Mudra Kriya) 82

4.3. Übungen im Sitzen 84
- " Die Krähe" (Kaka Asana) 84
- "Die Knie-auf-Knie Position" (Samkatha Asana) 84
- "Rückgrat-Twists" (Vikrananga Asanas) 87
- "Die Heldenstellung" (Vira Asana) 88
- "Der Schmetterling" (Baddha Kona Asana) 88
- "Vom Schneidersitz zum Lotus" (Sukha Asana + Padma Asana) 91

4.4. Übungen in Rückenlage 93
- "Die Stellung des Friedens" (Shanti Asana/Shava Asana) 93
- "Das Heben der Beine" (Uttanapada Asana) 94
- "Das Boot" (Nava Asana) 94
- "Der Windbefreier" (Pavana Mukta Asana oder auch Vimukti Kriya) 97
- "Der Schulterstand" (Sarvanga Asana) 99
- "Der halbe Schulterstand" (Ardha Sarvanga Asana) 99
- "Der volle Schulterstand" (Purna Sarvanga Asana) 101
- "Der Pflug" (Hala Asana) 101
- "Die 'kopflose' Haltung" (Runda Asana) 103
- "Die japanische Brücke" (Dwi Pada Sethu Banda Asana) 103
- "Der Fisch" (Matsya Asana) 106

4.5. Übungen in Bauchlage 108
- "Schlangen und Kobras" (Sarpa Asana, Bhujanga Asana) 108
- "Die Kuckucks-Haltung" (Kokila Asana) 111
- "Die Heuschrecke" (Shalabha Asana) 113
- "Der Bogen" (Dhanura Asana) 113
- "Der Berg" (Meru Asana) 114

4.6. Entspannung 116
- Übung 1: Die 8:4 Atmung 117
- Übung 2: Das Verkrampfen 117
- Übung 3: Sonne/Mond 117
- Übung 4: Verlangsamung des Atems 117
- Übung 5: Savituh Pranayama 118
- Übung 6: Das Prana-Ei 118
- Übung 7: Die Kaya Kriya 118

5. Anhang 121
5.1. Die 7 Chakras oder Hauptenergiezentren 122
5.2. Pancha Sahita Pranayama
Organpflege-Pranayama 124
5.3. Asthanga Yoga und Ariya-atthangika-magga
Der 8 -Fache Pfad in Hinduismus und Buddhismus
Ein Vergleich 125
5.4. Weiterführende Literatur 131
5.5. Bibliographie 132

1. KÖRPERÜBUNGEN UND BUDDHISTISCHE MEDITATION

"Während des Meditationskurses sollten keine Yogaübungen oder ähnliche Praktiken durchgeführt werden."

Wer schon einmal in einem traditionellen buddhistischen Meditationszentrum an einem Kurs oder Retreat teilgenommen hat, kennt diese Anweisung. Körperübungen werden allgemein als Ablenkung vom Meditationstraining gesehen, als Flucht vor der Beschäftigung mit den Vorgängen in Körper und Geist. Oft läßt sich auch der Eindruck nicht verwischen, daß Hatha Yoga (Yoga-Körperübungen) und Pranayama (Yoga—Atmung) als 'hinduistische Elemente' betrachtet werden, die die 'Reinheit' der buddhistischen Meditationspraxis gefährden.

Auch für mich war für lange Zeit eine Verbindung von Yoga mit Vipassana-Meditation, die seit einem Aufenthalt im burmesischen Chanmyay Yeiktah Meditationszentrum in Rangoon zu einem unverzichtbaren Bestandteil meines Lebens geworden war, überhaupt kein Thema. War ich doch noch nie ein besonderer Freund von sportlicher Betätigung und Körpertraining, weder in meiner Kindheit, noch in meiner Jugend. Daß ich mich bei meiner Meditationspraxis mühevoll und mit Rückenschmerzen im Schneidersitz abquälen mußte, sah ich als unvermeidlichen Aspekt der Entscheidung an, Meditation zu üben.

Seit meiner Kindheit war ich sehr krankheitsanfällig, mit drei Jahren wurde ich wegen Knochentuberkulose operiert, chronische Stirnhöhlenprobleme hatte ich als unvermeidlich akzeptiert, bei meinen späteren Reisen in Asien hatte ich mit Würmern und Amöben jeder Art, aber auch mit Typhus und einer schweren Hepatitis zu kämpfen.

Von dieser Hepatitis war ich auch noch gezeichnet, als ich in der 'Buddhist Publication Society' im ceylonesischen Kandy auf eine junge Frau aus Hongkong und einen jungen Mann aus Brasilien stieß. Sie erzählten mir von einem Meditationskurs, der im Meditationszentrum Nilambe in den Bergen nahe Kandy in wenigen Tagen beginne. Zu krank, um aus eigener Kraft mir einen Platz zum Rückzug und zur Ruhe zu suchen, nahm ich das Angebot der beiden an, mich nach Nilambe mitzunehmen und mir dabei zu helfen, in das Zentrum zu kommen.

Dort angekommen erfuhr ich vom Meditationslehrer, daß es aus Platzgründen nicht möglich sei, während eines Kurses hier den Ort für private Meditation zu nutzen, was ich geplant hatte. Schlechte Nachricht für mich, wie ich dachte, hatte ich mich doch gerade mühevoll damit abgequält, zu Fuß auf die Spitze des Berges zu kommen, auf dem das Nilambe Zentrum liegt. Die Aussicht, mich in meinem Gesundheitszustand gleich wieder an den Abstieg machen zu müssen, war alles andere als verlockend. Andererseits wollte ich mich weiter in derselben Tradition von Vipassana-Meditation üben, die ich seit Burma praktizierte.

"Ja hast Du denn schon mal Yoga gemacht?" fragte der Lehrer.

"Um Himmels Willen 'Nein' !" meine Antwort, und ich begann zu erklären, daß ich von solchen Dingen noch nie viel gehalten habe. Und daß Yoga doch wohl unvereinbar mit Vipassana sei.

"In Deinem Zustand kann Dir Yoga nur guttun," erwiderte der Lehrer, "Du solltest es probieren. Und es kann keine Rede davon sein, daß sich Yoga und Vipassana widersprechen. Im Gegenteil!"

Vor die Alternative gestellt, müde und kaputt, wie ich war, in einem langen Fußmarsch zur Straße nach Kandy zurück zu wandern oder Yoga zu lernen und es mit buddhistischer Meditation zu verbinden, entschloß ich mich zu Letzterem, ohne Enthusiasmus und mit vielen Zweifeln. Nach zehn Tagen wußte ich, daß ich meinen Weg gefunden hatte. Dem buddhistischen Mönch Yogavacara Rahula verdanke ich eine umfassende und fundierte Ausbildung in Yoga und ein tiefes Verständnis für einen Weg, den ich gerne 'Yoga der Achtsamkeit' nenne, einen 'buddhistischen Pfad für Körper und Geist'.

Ob sich Buddha selbst ebenfalls in Hatha-Yoga und Pranayama geübt hat, ist nach den bekannten Fakten aus seinem Leben nicht eindeutig, doch vieles spricht dafür, daß diese Praktiken Teil seines spirituellen Weges waren, zumindest in seinen ersten Jahren als Asket. Der junge nordindische Prinz Siddhartha Gotama verließ Familie und Palast im Alter von 29 Jahren auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage, warum alle menschliche Erfahrung von Konflikt gezeichnet ist, warum es Glück nicht ohne Unglück, Reichtum nicht ohne Armut, Gesundheit nicht ohne Krankheit, Leben nicht ohne Tod gibt. Warum es keine vollkommene Zufriedenheit im Leben gibt, sondern jeder positive Zustand nur möglich ist, wenn er schon ein Körnchen auch des negativen Zustands beinhaltet, in den er wie in einer Wellenbewegung später übergehen muß. Er nannte diese Dualität "Dukkha" und eine Lösung für diese Frage zu finden, wurde zu seiner Lebensaufgabe.

Nach dem Bruch mit der Welt von Reichtum und Überfluß "begann er das herkömmliche Leben eines Asketen"[1]. Das herkömmliche Leben eines Asketen zu Lebzeiten Buddhas vor rund 2500 Jahren unterscheidet sich kaum von dem, was wir an vielen Orten Indiens noch heute finden können. Hatha-Yoga, Pranayama und verschiedenste Techniken der Meditation gehören dazu." Die Landschaft ist wild und felsig, voller Höhlen... In einigen der Höhlen leben Yogis mit langen, ungepflegten Haaren, nur mit einem dünnen, weißen Leinenschurz bekleidet. Einige sitzen auf Hirschfellen und meditieren. Andere führen verschiedenartige Yogaübungen aus - wie das Meditieren inmitten eines Lagerfeuers, eine wohlbekannte Übung der Askese. Andere sagen Mantras oder heilige Gesänge auf... Ein Prinz, Siddhartha genannt, erscheint.

---

[1] "Basic Buddhist Concepts", Henry van Zeyst, S. 6 (Übers. Asokananda)

Sein Auftreten ist voller Würde. Erst vor kurzem hat er seine Krone, seine Ohrringe und seine Prunkgewänder abgelegt... Dies ist Prinz Siddhartha, der künftige Buddha. Eher unwillig nahm er die Unterweisungen von seinem Guru auf. Dieser führte ihn in die asketische Praxis eines Rishi ein und lehrte ihn, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, die sieben Stellungen des Yoga einzunehmen und Atemübungen auszuführen"[2].

Die Namen seiner Lehrer in dieser Zeit sind bekannt, Alara Kalama und Uddaka Ramaputta. Nach einigen Jahren der Übung hat Gotama noch immer keine Antwort auf seine Grundfrage gefunden. Er verläßt seinen Lehrer und findet seinen eigenen Weg. Er entdeckt oder, - wie er sagt, - wiederentdeckt Vipassana, ein Meditationstraining zur Schulung der Achtsamkeit, das ihn zur Erkenntnis führt.

Kein Wunder also, daß heute in buddhistischen Kreisen, insbesondere in der Tradition des Theravada (der Form des Buddhismus, die heutzutage hauptsächlich in Thailand, Sri Lanka, Burma, Laos und Kambodscha verbreitet ist) das Schwergewicht auf die Verbreitung von Vipassana gelegt wird. In der tibetischen Tradition des Buddhismus beispielsweise, ist etwas mehr Raum auch für körperliche Übungen. So hat sich dort das System des Kum Nye erhalten und weiterentwickelt, eine tibetische Variation des Körper-Yoga, die "sowohl in den tibetischen medizinischen Lehrbüchern, als auch in den alten Vinaya-Schriften des Buddhismus enthalten" ist .[3]

Dabei wird im Theravada oft übersehen, daß ein Training der Achtsamkeit nicht auf Sitzmeditation beschränkt sein kann, sondern alle Aspekte des Menschen, sowohl geistige als auch körperliche Prozesse, im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen umfaßt. Ein kurzer Blick in die Satipatthāna-Sutta, Buddhas Lehrrede über Achtsamkeit, läßt darüber keine Zweifel.

Die Praxis von Hatha-Yoga und Pranayama ist problemlos in ein Training der Achtsamkeit integrierbar. Wichtig ist die Art und Weise, mit der die Yogaübungen ausgeführt werden.

Die Übungen im Yoga sind nicht rein körperlich, keine Form von Gymnastik oder Bewegungssport. Auch wenn in unserer Zeit Yoga oft genau so unterrichtet wird, selbst im Mutterland des Yoga, in Indien. Dort werden inzwischen selbst Yoga-Wettbewerbe durchgeführt, die eher an Zirkusvorführungen erinnern, als irgendetwas mit spiritueller Suche zu tun zu haben. Oder Yoga wird als Kraftsport unterrichtet, als Body-Building unter anderem Namen, das egozentrische Neurotiker produziert. Doch all dies hat mit Yoga nichts zu tun. Yoga ist ein Blick nach Innen, eine Hilfe zum Verständnis der Abläufe in Körper und Geist, eine tiefe spirituelle Erfahrung - wenn es im Geiste eines

---

[2] "Aktive Meditation", Tschögyam Trungpa, S. 9-11

[3] "Selbstheilung durch Entspannung", Tarthang Tulku, S. 7-8

Achtsamkeitstrainings eingesetzt wird. Dazu gehört, daß Körperpositionen (Asanas) und Bewegungen (Kriyas) langsam und konzentriert eingenommen und ausgeführt werden, daß Atmung und Bewegung koordiniert und verbunden sind und die Ströme der Lebensenergie (Prana), die bei den Übungen spürbar werden, aufmerksamer Beobachtung unterworfen sind.

Dann erst wird die volle Größe des körperlichen Yoga erfaßbar, eines Systems, das sowohl der Gesundheit und dem körperlichen Wohlbefinden dient, als auch dem Voranschreiten auf dem spirituellen Pfad der Erkenntnis. Dann wird auch deutlich, daß körperliches Yoga nur eine andere Form des von Buddha so nachhaltig gepriesenen und empfohlenen Trainings der Achtsamkeit sein kann. Eine ideale Ergänzung zur Meditation im Sitzen und Gehen, wird doch der Körper dabei geschmeidig und flexibel, was beispielsweise für die Sitzmeditation durchaus von Vorteil ist.

Blicke ich zurück auf meine eigene Praxis, so kann ich kaum noch glauben, daß ich mir Anfangs durch eine geradezu unglaubliche Sitzhaltung beim Meditieren unnötige körperliche Hürden schuf. Ganz abgesehen davon, daß körperliche Fitness und Gesundheit das Leben einfach angenehmer und lebenswerter machen. Ich habe ja bereits erwähnt, daß ich von Kindheit an ein recht krankheitsanfälliger Mensch war. Seitdem ich regelmäßig Yoga übe, war ich bisher nicht mehr ernsthaft krank.

Dies soll nicht heißen, daß Yoga eine 'Versicherung' gegen Krankheiten ist. Eine regelmäßige Praxis stärkt jedoch Körper und Geist, schafft eine positive Grundeinstellung zum Leben, Ruhe und Ausgeglichenheit. All das in Verbindung mit einer bewußten Lebensweise, die den Raubbau am eigenen Körper verhindert, ist die beste 'Krankenversicherung', die man abschließen kann.

Grundlage für die Art von Yogaübungen, die ich in diesem Buch vorstelle, ist also ein Verständnis von Vipassana, des Trainings der Achtsamkeit, das das Fundament der Lehre Buddhas bildet. Daraus ergibt sich auch ein Unterschied zu einigen der gängigen hinduistischen Yoga-Schulen. Insbesondere das sowohl im Westen als auch in Indien recht beliebte Athi-Yoga, eine Form von 'Stress'-Yoga, das auf schnellen Bewegungen und Kraft aufbaut, steht im Gegensatz zu dem, was ich unterrichte. Kraft-Yoga (abgesehen davon, daß es langfristig den Körper eher verkrampft anstatt ihn flexibler zu machen) hat oft eine gewaltige Stärkung des Egos des Praktizierenden zur Folge bis hin zu einer egozentrisch-exhibitionistischen Zurschaustellung des Könnens.

Der Vipassana-Yogi hingegen sieht und erlebt Körper und Geist nicht als Ego-Substanz, sondern als eine Abfolge von geistigen und körperlichen Prozessen, bei denen kein unveränderliches Ego oder Selbst, keine Seele oder Substanz, feststellbar ist. Daraus ergibt sich ein Aufgehen im Fluß der Bewegungen von Körper und Geist, eine tiefe Erfahrung jedes Moments, die keinen Raum für Egozentrik bietet. Dies korrespondiert mit der fundamentalen

buddhistischen Erkenntnis von Anatta, 'nicht-selbst', die Dreh-und Angelpunkt der theoretischen und praktischen Anleitungen in Buddhas Lehrrede über die Achtsamkeit ist.[4]

Da die in diesem Band vorgestellten Yoga-Übungen nicht von ihrer meditativen Basis getrennt werden können, beginnt das Buch mit einer Einführung in die grundlegende Theorie und Praxis der Vipassana-Meditation.

---

[4] In den Upanishaden (vorbuddhistischen Schriften der Hindu-Tradition, Anm. d. Übers.) wurde Yoga oder meditative Versenkung zum Mittel, um das letztendliche wahre Selbst (ātman) zu erkennen. Dies erforderte die völlige Transzendenz des Sinnesprozesses, obwohl dieses Selbst als Bestandteil der Objekte von Sinneserfahrung betrachtet wurde. Diese Behauptung der Upanishaden wurde zuerst von den Materialisten zurückgewiesen, ohne daß diese auch nur den Versuch machten, den Prozeß der Meditation zu analysieren und zu demonstrieren, bis zu welchem Ausmaß die Behauptung entweder richtig oder falsch war. Wir haben bereits angemerkt, wie der Buddha den Prozeß der Sinneserfahrung analysierte um zu zeigen, daß es kein permanentes und ewiges Selbst gibt. Damit leitete er eine der frühesten psychologischen Spekulationen ein, die in der Menschheitsgeschichte bekannt sind. In derselben Weise wurde er zur ersten Person im indischen Zusammenhang, die eine detaillierte Abhandlung über die Psychologie des Yoga lieferte, und auch dies wurde notwendig durch seinen fehlgeschlagenen Versuch, die Existenz eines permanenten und ewigen Selbst durch die sogenannte transzendentale Intuition zu beweisen. Obwohl beide, die Sānkhya und die Yoga-Schulen der indischen Philosophie insofern als vorbuddhistisch bezeichnet werden können, als ihre Methoden in der Behandlung von Erfahrung in den Upanishaden zu finden sind, gibt es praktisch keinen Beweis, daß ihre Systematisierungen vorbuddhistisch sind. Das System des Yoga, das Patañjali zugeschrieben wird, mag deshalb als eine Überarbeitung der Epistemologie der Upanishaden betrachtet werden, mit dem Ziel, der Kritik Buddhas zu begegnen.'
"The Principles of Buddhist Psychology", David J. Kalupahana, S. 61 (Übers. Asokananda)

2. VIPASSANA—TRAINING DER ACHTSAMEIT

"Sie verlassen Ihre Wohnung. Niemand ist zu Hause. Sie verschließen die Tür. In Ihrem Wohnzimmer läuft ein Tonbandgerät. Das Telefon klingelt. Das Tonbandgerät registriert das Klingeln. Es läutet an der Wohnungstür. Das Tonbandgerät registriert das Läuten. Jemand steht vor Ihrer Wohnung und ruft nach Ihnen. Das Tonbandgerät registriert das Rufen.

Es registriert und registriert—und registriert —und registriert... Doch das Tonbandgerät reagiert nicht. Es beantwortet nicht den Telefonanruf, es öffnet nicht die Tür. Und was fast noch wichtiger ist, das Tonbandgerät beurteilt nicht, ob der Rufer vor der Tür ein Freund von Ihnen ist oder der Gerichtsvollzieher oder sonst jemand, den Sie nicht so gerne im Haus hätten. Das Tonbandgerät stellt lediglich die Tatsache des Klingelns, Läutens, Rufens fest."

Dies ist, auf eine simple Form gebracht, das Prinzip von Vipassana. Dies ist, etwas verkürzt, das Prinzip, von dem Buddha in der Lehrrede zur Achtsamkeit sagt, daß es der einzige Weg zur Erkenntnis ist. Dies ist das Prinzip der reinen Beobachtung.

"Es ist das Ziel der Lehre des Buddha, besonders seines Weges der Meditation, einen Zustand völliger geistiger Gesundheit, der Ausgeglichenheit und der Ruhe herzustellen. Leider ist kaum irgendein anderer Teil von Buddhas Lehre sowohl von Buddhisten wie von Nichtbuddhisten so häufig und so sehr mißverstanden worden wie die Meditation. Sobald das Wort 'Meditation' fällt, wird es mit der Vorstellung verbunden, es handle sich um einen Versuch, den täglichen Anforderungen des Lebens zu entgehen, sich wie eine Statue in irgendeiner Höhle oder Klosterzelle, abgeschnitten von der menschlichen Gesellschaft, in einer besonderen Stellung niederzulassen, sich Träumereien hinzugeben oder sich in eine Art mystischer oder mysteriöser Gedankengänge oder Trancezustände zu versetzen. Wirkliche buddhistische Meditation hat nichts mit derartigen Fluchtversuchen zu tun. Man verstand die Lehre des Buddha hierüber so falsch oder wenig, daß der 'Weg der Meditation' in späteren Zeiten zu einem Ritual oder einer Zeremonie von beinahe technischer Routine entartete."[1]

Die Art von Meditation, über die Buddha spricht, steht mitten im praktischen Leben. Es ist eine Schulung in Achtsamkeit, die alle körperlichen und geistigen Prozesse in allen Lebenslagen und Lebenssituationen einschließt. Buddha spricht von den vier Grundlagen der Achtsamkeit, die es zu kultivieren gilt.[2] Die vier Grundlagen oder Objekte der Achtsamkeit sind:

---

[1] "Was der Buddha lehrt", Walpola Rahula, S. 115-116

[2] Siehe Satipatthana-Sutta, Nr. 22 der Lehrreden in der Digha-Nikaya Sammlung seiner Vorträge und Nr. 10 in der Majjhima-Nikaya Sammlung.

- Beobachtung des Körpers in all seinen Positionen und Funktionen (kãyãnupassanã)
- Beobachtung von Gefühlen (vedanãnupassanã)
- Beobachtung von Zuständen des Geistes (cittanupassanã)
- und Beobachtung von Geistesinhalten (dhammanupassanã).

Kãyãnupassanã schließt die Beobachtung der Atmung (ãnãpanã-sati) ein; die Körperhaltungen im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen, aber auch Handlungen wie Essen und Trinken, Schauen, Sprechen, Bücken, Strecken und viele andere.

Vedanãnupassana ist die klare Beobachtung von angenehmen, unangenehmen oder neutralen Sinneseindrücken, Gefühlen. Da diese Gefühle die Grundlage für Verlangen und Anhaften bilden, zwei wichtige Fesseln, die uns im Kreislauf der Konflikte gefangenhalten, ist dies ein entscheidender Punkt auf dem Erkenntnisweg.

Cittanupassanã ist die Betrachtung von Geisteszuständen wie ein konzentrierter oder unkonzentrierter Geist, haßerfüllt oder liebevoll, verblendet oder klar.

Die vierte und letzte Betrachtung

Dhammanupassanã behandelt die Inhalte des Denkens, wobei Buddha in seiner Lehrrede auf verschiedene Aspekte aufmerksam macht, darunter die Erleuchtungsfaktoren (Bojjhañga) und die fünf geistigen Hemmnisse für die Meditationspraxis (Nivarana), auf die ich hier näher eingehen will, da sie zu beständigen Begleitern des Praktizierenden werden. Dabei tauchen sie entweder einzeln auf, oder als eine Art kombinierte Hindernis-Attacke.

Die fünf Hemmnisse sind:

1. Sinnesgelüste

   Sie beginnen Ihr Meditationstraining. Plötzlich taucht eine Konditorei vor Ihrem geistigen Auge auf, oder ein wunderschöner Sandstrand, oder der Gedanke an den Sexualpartner und und und. Es kommt zur unweigerlichen Frage: Was zum Teufel mache ich hier? Wie schön wäre es jetzt, Kuchen zu essen, Baden zu gehen, mit dem Partner zusammen zu sein.... Den Begierden sind keine Grenzen gesetzt. Dies kann so stark und überwältigend werden, daß an reine Beobachtung nicht mehr zu denken ist.

2. Haß, Zorn, Aggressionen, negative Gefühle

   Gefühle von Haß oder Zorn treten auf, Aggressionen gegen andere Menschen oder auch über bestimmte unangenehme Situationen.

3. Schlaffheit und Müdigkeit
   Eine besondere Form von Meditations-Trägheit macht Ihnen zu schaffen. Obwohl Sie ansonsten fit und ausgeschlafen sind, fühlen Sie sich müde und schlaff, der Geist wird benebelt.

4. Unruhe und Rastlosigkeit
   Kaum haben Sie sich zurückgezogen um zu üben, hält es Sie nicht mehr auf Ihrem Platz. Tante Erna muß unbedingt angerufen werden, ein Anruf, der schon lange überfällig ist, und genau jetzt ist die Zeit dafür. Ein Brief muß geschrieben werden, sofort, denn sonst vergessen Sie es wieder... Der Geist präsentiert Ihnen 1001 Gründe, warum Sie gerade jetzt etwas anderes tun sollten, als sich in Betrachtung zu versenken.

5. Skeptische Zweifel
   Sie sind oft das Resultat der Probleme mit den ersten vier Hemmnissen. Wozu das alles? Ist es nicht unsinnig?

Die fünf Hemmnisse behindern jedes klare Verständnis, jeden Fortschritt auf dem Pfad der Erkenntnis. Da sie unvermeidliche Begleiter sind, ist es wichtig, sie zu kennen und ihnen damit die Macht zu nehmen.

Schon bisher dürfte deutlich geworden sein, daß Vipassana-Meditation sich nicht auf den Rückzug zur Sitzmeditation beschränkt, sondern in allen Lebenssituationen Anwendung finden kann; ist es doch nichts anderes als die Anwendung von Achtsamkeit von einem Augenblick zum nächsten. Und dies gilt für das Geschirrspülen genauso wie für das Spazierengehen, das Essen, das Autofahren oder das Diskutieren. Da es jedoch nicht einfach ist, in jedem Augenblick achtsam zu sein, brauchen die meisten Menschen Perioden des Trainings, um Achtsamkeit zu üben.

Um heilloser Verwirrung vorzubeugen, sei noch darauf hingewiesen, daß es zwei Arten von Meditationstraining gibt. Die eine, die Buddha in den ersten Jahren nach dem Verlassen seiner Familie praktizierte und die auch heute noch in der hinduistischen Tradition gelehrt wird, ist die Konzentrationsschulung (Samatha-Meditation). Vielfältige Techniken werden benutzt, um den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren, mit dem Objekt der Meditation eins werden zu lassen (cittekaggatā). Das Objekt der Meditation kann ein Mandala sein, ein Element wie Feuer, Wasser, Erde, Luft, oder es

wird über ein Thema meditiert, auch der Atem kann zum Objekt der punktgerichteten Meditation werden. Vierzig verschiedene Konzentrationsobjekte finden in den Schriften Erwähnung, gesammelt werden sie in der Visuddhi Magga vorgestellt.[3]

Diese Techniken können zu tiefen Versenkungszuständen führen, zu höchsten mystischen Erfahrungen und zur Entwicklung von psychischen Kräften, die dem Übenden unglaubliche Fähigkeiten verleihen mögen. Bekannt sind Levitation, das Wandern auf Wasser und Feuer, mehrtägiges Begraben bei lebendigem Leib und vieles mehr. All diese psychischen Kräfte, Erfahrungen und Versenkungszustände sind jedoch nichts weiter als gesteigertes oder verändertes Bewußtsein, bedingte Geisteszustände, die nicht mit einer Erkenntnis von Wirklichkeit und Wahrheit einhergehen oder gar damit verwechselt werden dürfen. Sie liefern keine Antwort auf Buddhas Frage nach der Überwindung von Dukkha, dieses Konflikts der Widersprüchlichkeiten des Daseins, auf die Buddhas Suche gerichtet war.

Meditationstechniken zur Schulung der Konzentration gab es auch in vorbuddhistischer Zeit. Buddha übte sich in diesen Praktiken und erreichte sowohl die tiefsten geistigen Versenkungen, als auch eine Meisterschaft in psychischen Kräften. Obwohl Buddha damit nicht zufrieden war und mit Vipassana, der Methode der Achtsamkeit von Augenblick zu Augenblick unter Einbeziehung aller Aspekte von Körper und Geist, ein neues Kapitel der Meditation aufschlug, stehen die klassischen Techniken der Konzentrationsmeditation in keinem Widerspruch zu Vipassana. Im Gegenteil.

Auch für Vipassana ist ein gutes Fundament an Konzentration erforderlich, wenn auch nicht das Erreichen von Versenkungszuständen. Beide Formen der Meditation können deshalb problemlos parallel geübt werden. Für Vipassana ist die vorherige Praxis von Samatha zwar hilfreich, doch nicht zwingend erforderlich, da die gängigen Techniken des Vipassana-Trainings die Schulung von Grundkonzentration mit einschließen. Auch die Praxis von Hatha-Yoga und Pranayama ist hervorragend geeignet, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Ein Grund mehr, buddhistisches Meditationstraining mit Körper-Yoga zu verbinden.

---

[3] "Visuddhi Magga oder der Weg zur Reinheit", Nyanatiloka

Vipassana für unser Zeit

Achtsamkeit in allen Lebenslagen und Situationen ist der Schlüssel zur Erkenntnis. Das klingt einfach und gut, doch wer sich einmal ansieht, wie wir im Alltag vor uns hin leben, merkt schnell, daß Achtsamkeit zu leben leichter gesagt ist als getan. Nehmen wir einige simple Beispiele. Wenn wir unsere Mahlzeit zu uns nehmen, wie oft sind wir dann wirklich vollständig beim Essen? Wie oft wandern unsere Gedanken stattdessen zu Ereignissen der Vergangenheit, zu Planungen der Zukunft? Wie oft verlieren wir uns in Gesprächen über Gott und die Welt - und ehe wir uns versehen, ist der Teller leergegessen und unsere Aufmerksamkeit war überall, nur nicht beim Essen?

Dasselbe gilt für fast alle unsere Handlungen, vom Spazierengehen bis zum Geschirrspülen. Wann sind wir wirklich voll und ganz beim Gehen? Voll und ganz beim Geschirrspülen? Der vietnamesische buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh sagte einmal, es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Die erste ist Geschirr spülen, damit es sauber wird. Die zweite ist Geschirr spülen, um Geschirr zu spülen. Bei der zweiten Methode sind wir mit all unserer Aufmerksamkeit dabei, wir gehen völlig auf in dem, was wir tun, werden eins mit dem Vorgang - dies ist Handeln im Sinne von Vipassana. Spülen wir dagegen Geschirr nur, damit es sauber wird, mag unser Geist mit allem Möglichen beschäftigt sein, und wir erledigen nur eine - vielleicht sogar lästige - Pflicht.

Um uns darin zu üben, Achtsamkeit im Alltag leben zu können, ist es ratsam, sich für bestimmte intensive Trainingsperioden zurückzuziehen und täglich etwas Zeit bereitzustellen, damit der Trott unserer Welt uns nicht in Bann halten kann. Eine moderne Methode des Trainings, zugeschnitten auf die Verhältnisse unserer Zeit, wurde seit Anfang dieses Jahrhunderts entwickelt und gelehrt. Die Methode basiert auf der Satipatthāna Sutta, der bereits erwähnten Lehrrede Buddhas über die vier Grundlagen der Achtsamkeit und schließt sämtliche dort genannten Elemente ein. Darüberhinaus gibt es weitere Techniken der Vipassana-Meditation in Anlehnung an die Satipatthāna Sutta, die teilweise ebenfalls auf der Basis der vier Grundlagen der Achtsamkeit arbeiten, teilweise aber auch nur Einzelaspekte verwenden.

Ich stelle hier die Grundzüge der von mir selbst praktizierten Methode vor, die von dem 1955 verstorbenen burmesischen Mönch U Narada Mahathera entwickelt wurde, durch Mahasi Sayadaw Verbreitung in allen Ländern des Theravada Buddhismus und im Westen fand und als 'das burmesische Achtsamkeitstraining nach Mahasi Sayadaw' bekannt ist. Da die Methode heute oft mit dem Namen Mahasi Sayadaws verknüpft wird, nenne auch ich sie etwas verkürzt 'die Mahasi Sayadaw Technik'. Sie schließt alle Elemente der Satipatthāna Sutta ein, und alle körperlichen und geistigen Prozesse sind Bestandteil des Trainings. Daher ist es geradezu einladend, eine solche Technik mit der Praxis von Hatha-Yoga und Pranayama zu verbinden, läßt

sich die Beobachtung der Abläufe in Körper und Geist doch bequem auf die Stellungen und Bewegungen des Yoga anwenden.

2.1. Intensivtraining in Vipassana nach der 'Mahasi Sayadaw Technik'

Es ist nicht möglich, im Rahmen eines Buches Anleitung und Beratung für ein Intensivtraining in Vipassana zu geben. Die persönliche Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer ist unersetzlich. Deshalb empfehle ich sehr, einmal die Gelegenheit zu ergreifen, sich in ein Vipassana-Zentrum zurückzuziehen, oder an einem der -möglichst langen- Retreats teilzunehmen, die sowohl in Asien, als auch im Westen immer wieder angeboten werden. Auch ich selbst leite von Zeit zu Zeit Meditationsgruppen, meist über einen Zeitraum von 10 Tagen bis zu drei Monaten.

Für ein Intensivtraining ist mindestens ein Monat empfehlenswert, besser sind zwei oder drei Monate. Während eines solchen strikten Kurses unterwirft sich der Meditierende bestimmten Regeln, die ein tiefes Eindringen in die Erfahrung der Vorgänge in Körper und Geist erleichtern. Dazu gehört die 'edle Stille' (noble silence), ein Redeverbot für den gesamten Zeitraum des Kurses, lediglich durchbrochen bei Beratungsgesprächen mit dem Meditationslehrer. Lesen und Schreiben ist ebensowenig gestattet wie jedwede Form von Arbeit, mit Ausnahme der absolut nötigsten täglichen Aktivitäten, wie beispielsweise der Körperpflege.

Selbstverständlich sind auch Fernsehen oder das Hören von Radio und Walkman nicht zugelassen. Damit sollen die Aufnahme neuer Sinneseindrücke auf ein Minimum eingeschränkt und geistige und körperliche Ablenkung weitgehend vermieden werden.

In den meisten Meditationzentren unterziehen sich die Teilnehmer den acht Trainingsregeln (atthanga-sila) für die Vermeidung von Spannungen, die Buddha seinen im Alltagsleben stehenden Anhängern für Perioden des Rückzugs vorgeschlagen hat.

Die Regeln sind:

1. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen.
2. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde.
3. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, auf sexuellen Kontakt zu verzichten.
4. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, niemanden durch Worte zu verletzen (nicht zu lügen, zu verleumden, aggressiv zu reden etc.).

5. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, meinen Geist nicht mit alkoholischen Getränken zu benebeln (was heutzutage dahingehend interpretiert wird, daß auf alle benebelnden Substanzen verzichtet werden sollte, nicht nur auf Alkohol).
6. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, nicht zur 'Un-Zeit' zu essen. (Dies bedeutet, daß nach 12.00 Uhr Mittags bis zum nächsten Tagesanbruch keine feste Nahrung mehr zu sich genommen wird. Es gibt entweder Frühstück und Mittagessen, oder nur eine Mahlzeit gegen 10.00 Uhr, danach nur noch Getränke).
7. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, von Unterhaltung wie Tanzen, Singen und Musik sowie vom Tragen von Schmuck, Benutzen von Parfümen und verschönender Kosmetika Abstand zu halten.
8. Ich unterziehe mich der Trainingsregel, keine weichen, bequemen Betten oder Sitzgelegenheiten zu benutzen.

Der Tagesablauf gliedert sich in abwechselnde Perioden des Vipassana-Trainings im Sitzen und im Gehen, unterbrochen nur durch die Mahlzeiten und etwas Zeit für die persönliche Hygiene und meist etwa drei bis vier Stunden Schlaf.

Um die Beobachtungsfähigkeit von Moment zu Moment zu intensivieren, wird das Hilfsmittel der 'slow motion', der 'langsamen Bewegung', eingesetzt. Die Teilnehmer drosseln die Geschwindigkeit aller Bewegungsabläufe auf ein Minimum, sowohl beim Gehen, Essen, Trinken als auch beim Duschen oder Waschen. Dadurch wird es einfacher, die Abfolge von Bewegungen in all ihren Einzelheiten zu verfolgen.

Für den Außenstehenden mag ein Blick in ein Vipassana-Meditationszentrum recht seltsam anmuten; Leute, die sich wie 'Zombies' bewegen, die Stille des Ortes, all das gibt eher das Bild einer recht merkwürdigen 'Nervenheilanstalt.' Es braucht Zeit, sich in einen solchen Rahmen einzufinden, vollständig im Training aufzugehen. Deshalb ist es, wie schon erwähnt, besonders wichtig, viel Zeit zu haben, idealerweise zwei bis drei Monate für das Anfangstraining, minimal 10-14 Tage. Bei späteren Retreats in Verbindung mit einer täglichen Meditationspraxis zu Hause von mindestens einer Stunde sind auch kürzere Zeiträume des Rückzugs sinnvoll.

Die Sitzmeditation

Das Bild des Buddha in Meditationshaltung mit verschränkten Beinen hat sich auch in den Köpfen vieler Menschen im Westen eingeprägt, für Asiaten ist es ohnehin allgegenwärtig. Und kein Zweifel: Eine Sitzhaltung in einer Variation des Lotus-Sitzes oder im Schneidersitz ist für Sitzmeditation

vorteilhaft. Auf dem Boden zu sitzen ergibt eine stabilere und letztendlich bequemere Haltung, es ist einfacher, den Rücken gerade zu halten. Im Gegensatz dazu schafft das Sitzen auf Stühlen eine Reihe von Problemen. Schmerzen im unteren Rücken sind häufiger, auch verspannte Schultern und ein Zusammensacken des Körpers nach vorne, was zu weiteren Verspannungen führt. Während es für die meisten Asiaten normalerweise einfach ist, auf dem Boden zu sitzen, hat sich doch die westliche Art der Benutzung von Stühlen in den asiatischen Ländern bisher nur zum Teil durchgesetzt, so kann es für einen Anfänger aus dem Westen manchmal praktisch unmöglich sein. In diesem Fall ist es besser, für das Vipassana-Meditationstraining anfangs einen Stuhl zu verwenden, trotz der beschriebenen Nachteile.

Für Samatha-Meditation, das Training der punktgerichteten Konzentration hingegen, bei der im Gegensatz zu Vipassana auch keinerlei Bewegung oder ein Wechsel der Stellung während des Übens angesagt ist, sollte von Anfang an mit einer stabilen Sitzhaltung auf dem Boden begonnen werden, da sonst die Ablenkung zu groß ist.

Wird die Meditation mit Yoga-Körperübungen verbunden, so dürfte schon nach wenigen Monaten der Körper soweit gelockert sein, daß der Übergang zum Schneidersitz und später zu noch besseren Kreuzsitzen möglich wird. Die verschiedenen für Meditation geeigneten Sitzpositionen werden im praktischen Teil des Buches in Wort und Bild detailliert erklärt.

Der Zeitraum für eine Übungseinheit beträgt normalerweise eine Stunde. Bei einem intensiven Training wechselt sich eine Stunde Sitzen mit einer Stunde Gehen ab.

Die Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke

Ausgangs-und Orientierungspunkt bei der Sitzmeditation ist die Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke. Die Bauchdecke hebt sich beim Einatmen, senkt sich beim Ausatmen. Da es sich dabei um eine deutliche und fortlaufende Bewegung handelt, bietet sie sich als Meditationsobjekt geradezu an. Es sollte vermieden werden, die Worte 'Heben' und 'Senken' verbal zu wiederholen oder sie gedanklich als Worte zu erfassen. Wichtig ist dagegen die eigentliche Beobachtung des Vorgangs von 'Heben' und 'Senken', wovon eine geistige Notiz gemacht wird, wann immer die Bewegung auftritt. Weiter zu beachten ist, daß im Gegensatz zu Pranayama-Übungen, die im praktischen Teil des Buches vorgestellt werden, bei Vipassana kein Einfluß auf die Atmung genommen wird. Es wird also weder bewußt besonders tief, noch besonders flach geatmet, sondern lediglich beobachtet, was ist.

Das Benennen des 'Hebens' und des 'Senkens' der Bauchdecke ist ein ausgezeichnetes Werkzeug, um die Konzentration und die Aufmerksamkeit zu schulen. Dabei entwickelt sich die notwendige Grundkonzentration, die

für eine freie Beobachtung aller geistigen und körperlichen Prozesse und der Abläufe im Alltag Voraussetzung ist.

Die Beobachtung aller Prozesse in Körper und Geist

Da wir die Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke nicht als Übung für punktgerichtete Konzentration (Samatha) praktizieren, sondern lediglich als Ausgangs- und Orientierungspunkt verwenden, weitet sich das Feld des Beobachtens aus auf alle Sinneseindrücke.

'Hören' wird als 'Hören' benannt, 'Riechen' als 'Riechen', 'Schmecken' als 'Schmecken', 'Sehen' als 'Sehen'. 'Fühlen' als 'Fühlen' und 'Denken' als 'Denken'. Das Benennen dient als Werkzeug, um die Abläufe in Körper und Geist in ihrem Entstehen und Vergehen zu erkennen, ohne irgendetwas mit den Sinneseindrücken zu tun, mit ihnen zu arbeiten, sie mit den Kategorien konditionierten Denkens zu betrachten. Dabei stellen wir jeweils nur die Tatsache des wahrgenommenen Sinneseindrucks fest, ohne Vergleiche mit Erfahrungen der Vergangenheit anzustellen, ohne sie als Futter für Zukunftsplanungen zu verwenden, ohne Beurteilungen und Kategorisierungen vorzunehmen. Ist der Geist frei oder sind bestimmte Sinneseindrücke so dominant, daß es uns (noch) nicht möglich ist, sie durch das Benennen wie Seifenblasen zerplatzen zu lassen, gehen wir auf die Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke zurück.

Mit dieser Technik erreichen wir insbesondere bei intensivem Training Bereiche unseres Unterbewußtseins, die wir verdrängt haben und die nun an die Oberfläche gespült werden. Eine einzigartige Chance, diese psychischen Spannungen zu betrachten und ziehen zu lassen. Doch gerade was dieses Feld betrifft, so erweist sich der Reinigungsprozeß des Unterbewußtseins oft als langwierig; bestimmte Gedanken und Gefühle treten immer wieder und mit Macht auf. Der Eindruck mag entstehen, als sei ein Loslassen nicht möglich. Dieser Eindruck ist falsch.

So wie auch ein bettelnder Hund erst einmal immer wieder an den Tisch kommt, um sein Glück zu versuchen, so ist es auch mit diesen 'karmischen Altlasten'. Wird der Hund gefüttert, kommt er immer wieder. Wird den Gedanken nachgegeben, mit ihnen gearbeitet, spinnen sie immer neue Geschichten. Gibt man dem Drängen des Hundes jedoch nicht nach, obwohl er weiß, daß er bemerkt wird, so wird er nach einiger Zeit seine Bettelversuche einstellen. Werden die Prozesse aus dem Unterbewußtein achtsam verfolgt, ohne ihnen Futter zu geben, so verlieren sie ihre Macht und können sich lösen.

So wie sich beim Meditationstraining im Sitzen die Achtsamkeit auf alle Abläufe in Körper und Geist während des Sitzen richtet, so gilt dies auch für alle übrigen Körperhaltungen und Aktivitäten. Während bei

Konzentrationstraining die Sitzhaltung unter keinen Umständen verändert werden sollte, steht bei Vipassana die Frage der Beobachtungsfähigkeit im Vordergrund. Tritt Schmerz auf, so wird er als 'Schmerz' benannt, wird der Schmerz unerträglich und die Absicht, die Position zu ändern entsteht, wird die 'Intention des Wechsels' benannt. Dann folgt die Beobachtung aller notwendigen Schritte des Stellungswechsels. Doch sollte nicht jeder Unbequemlichkeit nachgegeben werden. Die Beobachtung von Schmerz kann sehr aufschlußreich und lehrreich sein. Erscheint uns Schmerz doch oft als solide und substantiell, so können wir Schmerz bei Vipassana als Wellenbewegung erfahren. Dies hängt mit der Arbeitsweise des Geistes zusammen. Der Geist ist nur in der Lage, jeweils einen Sinneseindruck nach dem anderen wahrzunehmen. So ist es nicht möglich, gleichzeitig zu hören oder zu riechen und Schmerz zu empfinden, sondern eine Wahrnehmung folgt der anderen. Da der Wahrnehmungsprozeß im Alltag jedoch rasend schnell abläuft, ist uns diese Funktionsweise des Geistes meist nicht bewußt. Beobachten wir im Rahmen unseres Vipassana-Trainings also Schmerz aufmerksam, so wird dieser durch andere Sinneseindrücke abgelöst, z.B. durch 'Hören' oder 'Riechen' - und löst sich Laufe dieses Prozesses auf, um dann später erneut wahrgenommen zu werden.

Die Beobachtung von Abläufen beschränkt sich nicht auf die Sitzmeditation oder die Veränderung der Sitzhaltung. Sie beginnt mit dem Aufwachen und Aufstehen und erstreckt sich auf den gesamten Tagesablauf, sei es das Anziehen der Kleidung, das Öffnen oder Schließen von Fenstern und Türen oder Essen und Trinken.

Als Beispiel sei hier Mahasi Sayadaws Anleitung zum Essen (mit den Fingern "Indian Style") zitiert:

"Während Sie essen müssen Sie jedes Detail beobachten:
Wenn Sie das Essen betrachten, **schauen**, **sehen**.
Wenn Sie das Essen ordnen, **ordnen**.
Wenn Sie das Essen zum Mund führen, **führen**.
Wenn Sie den Nacken nach vorne beugen, **beugen**.
Wenn das Essen den Mund berührt, **berühren**.
Wenn Sie das Essen in den Mund legen, **legen**.
Wenn Sie den Mund schließen, **schließen**.
Wenn Sie die Hand zurückführen, **zurückführen**.
Sollte die Hand den Teller berühren, **berühren**.
Wenn Sie den Nacken strecken, **strecken**.
Wenn Sie kauen, **kauen**.
Wenn Sie sich des Geschmacks bewußt sind, **wissen**.
Wenn Sie schlucken, **schlucken**.
Sollten Sie während des Schluckens fühlen, wie das Essen die Speiseröhre berührt, **berühren**.

Beobachten Sie auf diese Weise jeden Bissen, den Sie zu sich nehmen, bis zum Ende der Mahlzeit. Zu Beginn der Praxis werden Sie vieles auslassen. Das macht nichts. Lassen Sie in Ihrem Bemühen nicht nach. Sie werden weniger auslassen, je mehr Sie in Ihrer Praxis fortfahren. Auf einer fortgeschrittenen Ebene der Praxis werden Sie sogar noch mehr Details wahrnehmen können als die hier genannten."[4]

Die Gehmeditation

Neben dem Achtsamkeitstraining im Sitzen mit der Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke als Ausgags - und Orientierungspunkt ist das Training im Gehen der zweite Pfeiler zur Entwicklung von Achtsamkeit für den Alltag in der Technik nach Mahasi Sayadaw.

Grundübung dafür ist die Beobachtung des Hebens und Senkens der Füße beim Gehen. Dabei ist darauf zu achten, daß die nicht mit den Augen passiert sondern durch klares Benennen, deshalb sollte Ihr Blick nicht auf die Füße gerichtet sein. Auch hier ist das Gehen nicht punktgerichtetes Meditationsobjekt; dominieren andere Sinneswahrnehmungen, bleiben Sie stehen und benennen diese in der bereits beschriebenen Art und Weise. Ist Ihre Konzentration wieder völlig beim Gehprozeß, gehen Sie weiter.

Wie bei anderen Bewegungsabläufen, so können Sie auch beim Gehen ihre Beobachtung auf einer fortgeschrittenen Ebene auf weitere Aspekte des Gehprozesses ausweiten und beispielsweise die Intention zum Gehen notieren, das Berühren des Bodens und vieles mehr.

Die Gehmeditation ist eine sehr effektive Technik, die mir persönlich den Zugang zu Vipassana sehr erleichtert hat, hatte ich doch anfangs enorme Probleme mit dem Sitzen, so daß ich Sitzperioden durch Gehperioden ersetzen konnte. Ich bin sicher, daß dies auch vielen anderen Vipassana-Yogis aus dem Westen ähnlich geht.

Die Rolle des Vipassana-Lehrers

Die hier beschriebenen Techniken des Meditationstrainings sind im allgemeinen ohne jede Gefahr für den Praktizierenden. Der Öffnungsprozeß verläuft langsam und ohne Sprünge. Jeder Schritt auf dem Pfad lehrt Sie etwas neues, so daß Ihre eigene Praxis Ihr Lehrmeister wird. Trotzdem ist es wichtig und empfehlenswert, von Zeit zu Zeit einen erfahrenen Vipassana-Lehrer aufzusuchen, um Unklarheiten und Fehlinterpretation von Erfahrungen zu beseitigen und Anleitung auf dem Pfad zu erhalten. Der Vipassana-Lehrer ist kein Guru, der dem Schüler den Weg weist. Er ist eher wie ein Nachschlagewerk, das der Schüler benutzt, um Fragen zu klären. Er wird

[4] "The Satipatthana Meditation", Mahasi Sayadaw, S. 20/21 (Übers. Asokananda)

alles unterlassen, was den Schüler beeinflussen und in eine bestimmte Richtung lenken könnte.

Der Vipassana-Weg ist ein Pfad, den man selbst zu gehen hat und auf dem man selbst von Erfahrung zu Erfahrung weiterschreiten muß. Die Erfahrungen oder vorgefaßten Meinungen anderer, selbst die des Lehrers, würden dabei nur behindern, Erwartungen aufbauen oder Vergleiche provozieren. Deshalb bleibt der Vipassana-Lehrer distanziert und so unpersönlich wie möglich.

Vipassana im Alltag

So wichtig ein intensives Training der Achtsamkeit auch ist, der eigentliche Tauglichkeitstest ist der Alltag. Der Rückzug in ein Meditationszentrum von Zeit zu Zeit ist hilfreich, ebenso eine tägliche Trainingsperiode von 1 bis 2 Stunden, die beispielsweise aus je einer Stunde Sitzmeditation und Yoga bestehen kann, um ein hohes Niveau an Achtsamkeit halten zu können. Doch wäre es ein Mißverständnis, das Training mit dem 'Wettbewerb' zu verwechseln. Der 'Wettbewerb' ist unser tägliches Leben und unsere Einstellung dazu und die Achtsamkeit, die wir in Alltagssituationen umsetzen können. Vipassana ist kein Technik, die darauf abzielt, uns mit weltfremden Fähigkeiten auszustatten, uns das Fliegen zu lehren oder auf Wasser zu gehen. Vipassana lehrt uns Geduld und Gleichmut, gibt uns die Möglichkeit, bei allem was wir tun, hinter den Vorhang zu schauen, hinter den Vorhang von Haß, Gier, Neid, Eifersucht, Ärger. Vipassana lehrt uns zu verstehen. Und Vipassana lehrt uns zu lachen - und loszulassen.

Vipassana hilft uns zu entsagen. Nicht der Welt zu entsagen, sondern unseren Anhaftungen an sie.

"Entsagung muß vollständig sein. Es muß ein Zurücklassen von allem sein. Das Aufgeben materieller Dinge ist leicht genug, doch dieses Aufgeben ist nicht einmal wesentlich. Nicht das Hergeben von Büchern ist Entsagung, sondern das Aufgeben der darin enthaltenen Lehren... Nicht das Zurücklassen von Freunden und Familie ist notwendig, sondern der Bruch mit den Fesseln der Anhaftung."[5]

Jeden Moment des Lebens vollständig leben zu können ist die Kunst, die zu erlernen uns Vipassana ermöglicht. Vollständig da zu sein, wenn wir früh morgens aufstehen, an der Bushaltestelle warten, mit den Kindern spielen, Essen gehen - oder Geschirr spülen. Es gibt keine Lebenssituation, die davon ausgenommen ist, keinen Ort, an dem dies nicht möglich wäre.

Hilfen auf dem Pfad der Achtsameit

Neben der täglichen Trainingspraxis von Vipassana-Meditation und achtsamem Yoga gibt es weitere Hilfen, um auf diesem Weg voranzukommen.

[5] "Basic Buddhist Concepts," Henry van Zeyst, S. 197 (Übers. Asokananda)

Die acht Trainingsregeln zur Vermeidung von Spannungen, die Grundlage eines Aufenthalts in den meisten Klöstern und Meditationszentren sind, wurden bereits genannt; davon empfiehlt Buddha für den Alltag die Beachtung der ersten fünf, wobei die dritte Regel abgewandelt ist. Statt der Einhaltung des Zölibats gilt als Leitlinie, niemandem durch sein sexuelles Verhalten körperlichen oder psychischen Schaden zuzufügen.

Nehmen beim täglichen Training die Meditations-Hemmnisse überhand und leidet die Konzentration unter Sinnesbergierden, Müdigkeit und Schlaffheit oder Rastlosigkeit, mag ein simples Zähle-Spiel von Nutzen sein:

Beobachten Sie weiter die Bauchdecke. Während des Einatmens zählen Sie 'Eins'. Beim Ausatmen 'Zwei'. Einatmen 'Drei . Ausatmen 'Vier'. Zählen Sie bis 'Zehn'. Stellen Sie mit Verwunderung fest, daß Sie bereits bei 18 oder 25 oder sonstwo angekommen sind, dann ärgern Sie sich bitte nicht, ebensowenig wenn Sie plötzlich nicht mehr wissen, ob Sie gerade bei 'Fünf' oder bereits bei 'Neun' waren. Gehen Sie einfach zum Anfang zurück und beginnen Sie erneut. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, daß Sie immer mehr Serien von 'Zehn' problemlos schaffen.

Sei werden den Unterschied an Konzentrationsfähigkeit im täglichen Leben deutlich spüren.

Bauen Sie diese Technik bei Bedarf hin und wieder in Ihr Trainingsprogramm ein. Gelegentlich zehn bis fünfzehn Minuten reichen oft aus, doch können Sie sich ohne weiteres von Zeit zu Zeit eine ganze Stunde darin üben.

Haben Sie viel mit Haß, Ärger und Zorn zu kämpfen, dann ist die Kultivierung von 'Metta' das Gebot der Stunde. 'Metta' ist allumfassendes Verständnis, allumfassende Akzeptanz und Liebe für einen selbst und die gesamte Schöpfung, Besonders gute Erfahrungen habe ich dabei mit der Rezitation des tibetischen Mantras "Om Mani Padme Hum" gemacht, das kosmische Einheit symbolisiert. [6]

("Das strahlende Licht des Juwels in der Mitte der Lotusblume vereint sich mit dem kosmischen Klang").

Die stille oder auch gesprochene oder gesungene Wiederholung des Mantras öffnet das Herz und läßt Haß und Zorn verblassen.

Der Schleier der Verblendung lüftet sich, und die Beobachtungsfähigkeit nimmt wieder zu.

"Beobachte den Strahl eines Blitzes. Wenn Du ihn selben Moment siehst, in dem der Blitz einschlägt, dann sichst Du ihn tatsächlich.

[6] siehe dazu: "Grundlagen tibetischer Mystik", Anagarika Govinda

Wenn Du Dir vor oder nach dem Ereignis in Deinem Geist vorstellst, wie der Blitz einschlägt, kann man nicht davon ausgehen, daß Du den Blitz gesehen hast.

Deshalb versuche, Ereignisse dadurch selbst zu erfahren, daß Du sie tatsächlich dann beobachtest, wenn sie gerade stattfinden."[7]

"Thoughts on the Dhamma", Mahasi Sayadaw S.60 (Übers Asokananda)

3. DIE GRUNDLAGEN DES YOGAS DER ACHTSAMKEIT

Betreibt man Yogaübungen nun also nicht als Körperertüchtigung, sondern bettet sie ein in ein allgemeines Training der Achtsamkeit, so widersprechen sie nicht nur nicht einer intensiven Meditationspraxis, sondern sind eine unersetzliche Bereicherung.

Wer bei mir an einem Vipassana-Retreat teilnimmt, wird feststellen, daß zwar das Schwergewicht auf Sitz-und Gehmeditation liegt, aber Perioden von Yoga und Yoga-Entspannung ein Zeitraum von vier bis fünf Stunden täglich zugeordnet ist.

Tägliche Praxis

Wie für die Meditation, so gilt auch für das Yogatraining, daß Wochen oder Monate intensiven Rückzugs als Einstieg und zur Aufrechterhaltung eines hohen Übungsniveaus empfehlenswert sind. Tägliche Praxis ist unabdingbar, doch sollte diese realistisch in Ihren Tagesablauf integriert sein. Ausdauer und Regelmäßigkeit sind sinnvoller als flammender Enthusiasmus in den ersten Tagen oder Wochen, der meist wie ein Strohfeuer verpufft.

Betrachten Sie sich Ihren Tagesablauf und entscheiden Sie sich für den für Sie persönlich geeignetsten Zeitpunkt für Ihre Übungen. Die beste Zeit allerdings ist frühmorgens bei Sonnenaufgang oder spätnachmittags bei Sonnenuntergang.

Es ist besser, Sie üben 20 oder 30 Minuten täglich regelmäßig, anstatt zwei Stunden alle paar Wochen. Sicher, wenn Sie die Zeit dafür haben, sind 90 Minuten pro Tag die ideale Übungsdauer für eine umfassende und vollständige Yoga-Einheit.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen können Sie sich selbst entsprechend Ihres persönlichen Zeitrahmens zusammenstellen. Ich erwähne jeweils, welche Asanas (statischen Positionen) und Kriyas (Bewegungsübungen) besonders wichtig sind und deshalb täglich geübt werden sollten, welche davon Variationen sind, die mit anderen getauscht werden können, und welche Sie immer mal wieder bei Bedarf oder bei genügend Zeit einbauen können. Auch stelle ich Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade vor, die Sie je nach Ihren persönlichen Möglichkeiten auswählen.

Variationen

Es gibt hunderte von Yogaübungen, und von jedem Lehrer und jeder Yoga-Schule und Richtung werden Variationen unterrichtet, die sich oft nur in Details unterscheiden. Machen Schulen sind recht dogmatisch und lassen nur ihre eigenen Variationen als 'richtig' gelten. Ich halte dies für Unsinn. Von den Fällen abgesehen, wo unqualifizierte Pseudo-Lehrer aus Unwissenheit

Übungen regelrecht falsch unterrichten und damit ihren Schülern gesundheitlichen Schaden zufügen können, gibt es eine Vielzahl gleichwertiger Variationsmöglichkeiten, und das Entscheidende ist nicht, welche davon geübt wird, sondern wie.

Die Persönlichen Grenzen respektieren

Jeder seriöse Yoga-Lehrer warnt seine Schüler vor Übertreibung. Anfänger tendieren dazu, die Beschränkungen ihres Körpers mit Gewalt überwinden zu wollen. Das ist leichtsinnig und gefährlich. Ich mußte leider schon verschiedentlich Yoga-Opfer sehen, die durch übertriebene Praxis Knochen gebrochen, Bänder überdehnt und gezerrt und sich Wirbel ausgerenkt haben. Manche setzen sich für Wochen und Monate selber außer Gefecht, andere tragen sogar bleibende Schäden davon.

Erkennen Sie Ihre Grenzen! Merken Sie, daß Sie bei einer Übung Ihre Grenze erreichen, so akzeptieren Sie diese. Langfristige regelmäßige Praxis öffnet Sie mehr und mehr, und schon nach wenigen Monaten werden Sie Stellungen einnehmen können, von denen Sie davor nicht einmal geträumt haben. Doch gibt es - individuell verschieden - Bereiche des Körpers, die länger brauchen, um lockerer, geschmeidiger, offener zu werden, manchmal Jahre. Kein Grund zu forcieren. Üben Sie sich in Geduld und Ausdauer. So wie auch bei der Vipassana-Meditation geht nichts schnell - und auch niemals zu schnell-im Yoga. Beachten Sie meine Übungsanweisungen genau, dann werden Sie immer dann eine Übung meistern, wenn Sie dafür auch bereit und offen genug sind. Die Auswahl der im Buch vorgestellten Asanas und Kriyas ist ungefährlich, sofern Sie sich an diese Warnung strikt halten. Der Aufbau dieser Auswahl ist systematisch, das heißt, der Körper wird langsam geöffnet, einfache Übungen sind schwierigeren Übungen vorgeschaltet.

Selbstverständlich können Sie Übungen, die Sie aus anderen Traditionen kennen, in den Ablauf einbauen, doch rate ich sehr, die Grundstruktur beizubehalten, um die Systematik des Aufbaus zu erhalten. Was Sie dagegen nicht mischen sollten, sind Atemsysteme verschiedener Yoga-Richtungen, da diese Systeme in sich geschlossen sind. Eine Vermischung könnte dazu führen, daß Sie Ihre Yogastunden als Nervenbündel beenden, anstatt ausgeglichen und entspannt zu sein.

Der 8:4 Atemrhythmus

Für sämtliche Bewegungsübungen (Kriyas) in dem von mir hier vorgestellten System gilt ein sogenannter 8:4 Atemrhythmus. Dieser Rhythmus ist auch das Rückgrat für das Achtsamkeitstraining, das mit den Übungen eng verbunden ist. Beginnen Sie Atmung und Bewegung gleichzeitig, und zählen Sie beim Einatmen langsam auf 8. Halten Sie die Stellung ohne Atmung und ohne Bewegung auf einen 4- Zähler. Koordinieren Sie die Ausatmung und die

Bewegung und zählen Sie erneut auf 8. Bleiben Sie in der Ausgangsposition und zählen Sie bis 4. Wiederholen Sie auf diese Weise jede Übung mindestens dreimal. Die dreimalige Wiederholung ist der Minimal-Workout für Ihre tägliche Praxis. Bei intensiverer Praxis werden die Übungen im 8:4 Rhythmus bis zu 32mal wiederholt. Im Idealfall erzielen Sie eine vollkommene Einheit zwischen Atmung und Bewegung. Die Lungen sollten genau dann gefüllt oder geleert sein, wenn Sie den 8- Zähler erreichen.

Der 8:4 Rhythmus ist der für Yogaübungen geeignetste, da er sowohl beruhigend auf das gesamte System wirkt, als auch die genaue Beobachtung des Bewegungsablaufs erleichtert. Dieser Rhythmus ist in Harmonie mit der Zellvibration von Blut, Muskeln und Skelett und daher auch vom Gesichtspunkt des körperlichen Wohlbefindens her der wichtigste.

Für einen Anfänger kann es jedoch schwierig sein, gleich zu Beginn bequem im 8:4 Rhythmus zu atmen. Dann bitte nicht erzwingen, sondern beginnen Sie mit einem niedrigeren Rhythmus, mit 6:3 oder gar mit 4:2 und bauen Sie langsam auf. Meist schon nach wenigen Wochen wird Ihnen der 8:4 Rhythmus nicht mehr schwerfallen. Bei statischen Übungen (Asanas) wird entweder ebenfalls die 8:4 Atmung verwendet oder Sie atmen ohne bestimmten Rhythmus langsam und tief ein und aus. Welche Atmung empfehlenswert ist, wird bei den einzelnen Asanas erwähnt. Die Asanas sollten bis zu drei Minuten gehalten werden. Bauen Sie auch hier langsam auf, und erzwingen Sie nichts. Asanas länger als drei Minuten zu halten, ist bei den hier vorgestellten Übungen nicht schädlich, doch erreichen Sie den Punkt der besten Heilwirkung für Körper und Organe bei drei Minuten, eine längere Dauer erhöht die Wirkung nicht.

Polarität

Noch etwas sollten Sie nach Möglichkeit beachten: Sie erzielen eine tiefere Wirkung und Entspannung bei Yoga und Yoga-Entspannung, wenn Sie die Polarität der Erde in Ihre Praxis einbeziehen. Yogaübungen sollten deshalb, wann immer es geht, mit dem Gesicht nach Norden ausgeführt werden, Yoga-Entspannung mit dem Kopf in Richtung Norden.

"Der menschliche Körper selbst ist ein Magnet. Im Magnetismus werden unseren Körpern magnetische Seiten zugeschrieben. Betrachtet man den Körper waagrecht, dann repräsentieren der Kopf und die obere Hälfte des Körpers den 'Nordpol' und ihr Gegensatz, nämlich die Füße und die untere Hälfte des Körpers, den 'Südpol'. Ebenso wird die Frontseite, bestehend aus Stirn, Gesicht, Brust und Bauch, als Norden angesehen und die Rückseite, bestehend aus Hinterkopf, Nacken, Rückgrat und Hüften, als Süden.

Folgt man dem Gesetz und den Kräften der Natur, so unterstützt jede Aktivität oder Tat, die in der natürlichen Richtung vorgenommen wird, Frieden und Friedfertigkeit und gestattet die geringsten möglichen

Unannehmlichkeiten, während die umgekehrte Richtung das Gegenteil bewirkt... Wenn wir uns hinlegen und unseren Norden dem Norden der Erde und unseren Süden dem Süden der Erde zuordnen, erreichen wir Gleichgewicht. Deshalb ist es ratsam, während des Schlafes mit dem Kopf Richtung Norden und mit den Füßen Richtung Süden zu liegen... Diese Position gibt uns besseren Schlaf und ist heilsam. Der Grund dafür liegt darin, daß der Körper in dieser Richtung in Einklang mit dem Magnetismus der Erde liegt und die magnetischen Ströme das System vorteilhaft beeinflussen."[1]

Hatha-Yoga, Pranayama und Ganzheitlichkeit

Wie bereits mehrfach erwähnt, ist Yoga kein Körpertraining, sondern eine ganzheitliche Praxis, die sehr viel mit Ausgleich und Balance zu tun hat. Wenn ich bisher den Begriff 'Yoga' gebraucht habe, so benutzte ich ihn in der Bedeutung, die inzwischen weltweit, aber besonders im Westen, das Bild von Yoga prägt, aber eigentlich einseitig und ungenau ist. 'Yoga' ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl spiritueller Aktivitäten auf einem hinduistischen Pfad zur Läuterung; der Aspekt der Yoga-Körperübungen ist nur einer davon. Atemübungen zur optimalen Nutzung der Lebensenergie 'Prana' ein weiterer. Diese beiden Aspekte, 'Hatha'-Yoga und Pranayama, sind es, die im praktischen Teil des Buches vorgestellt werden.

Schon aus den Sanskrit-Namen für diese Übungen wird deutlich, daß es sich dabei um alles andere als um Körperertüchtigung oder Lungentraining handelt. 'Hatha' symbolisiert kosmischen Ausgleich, kosmische Vereinigung. 'Ha' bedeutet 'Mond', 'Tha' bedeutet 'Sonne'. Die Symbole für das weibliche und das männliche Prinzip. Wir finden es auch im chinesischen System des Yin und Yang, das auf derselben philosophischen Grundlage beruht und Fundament für mit dem Yoga verwandten Techniken wie dem Tai Chi oder dem Chi Gong ist.

'Prana' ist Lebensenergie, eine unsichtbare Energie, die wir mit der Atmung aufnehmen, aber auch mit der Nahrung, weshalb die Yogis so großen Wert auf bewußtes Essen und ausgiebiges Kauen legen. Die Prana fließt in einem Energiekörper, der unseren physischen Körper umschließt und aus einer Vielzahl von Energielinien besteht. Ist die Energiebalance in diesem Energiekörper gestört, kommt es zu physischen und psychischen Erkrankungen. Östliche Heilmethoden wie Akupunktur, Shiatsu oder Thai-Massage zielen direkt auf eine Beeinflussung des Energiekörpers und der Energiebahnen und eine Wiederherstellung der Balance ab.[2] Ebenso Hatha-

---

[1] "Magneto-Therapy", R. S. Bansal, S. 18/19 (Übers. Asokananda)

[2] siehe dazu mein Buch: "Die Kunst traditioneller Thai-Massage"

Yoga und Pranayama. Wie bei der Thai-Massage, so sieht es auch beim Yoga so aus, als sei das primäre Interesse die Arbeit mit dem physischen Körper. Dieser Eindruck ist falsch. Wir benutzen die Atmung und die Übungen mit dem physischen Körper dazu, Einfluß auf den Energiekörper zu nehmen, uns ins Gleichgewicht mit den Energien des Universums zu bringen, zu denen der Energiekörper unsere Tür darstellt. Dabei erzielen wir gleichzeitig eine Heilwirkung für unseren physischen Körper und seine Organe, verbessern unsere Atmung und stärken unsere körpereigenen Kräfte und Abwehrkräfte, Doch ist dies sozusagen eine Art 'Abfallprodukt' oder besser ein Nebenprodukt, das nicht vom Eigentlichen ablenken sollte.

Üben wir Hatha-Yoga und Pranayama unter Verwendung des beschriebenen 8:4 Atemrhythmus und mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, dann wird auch umgehend durch die praktische Erfahrung deutlich, daß die Yoga-Praxis eine Fortführung von Vipassana mit anderen Mitteln ist, eine perfekte Ergänzung in jeder Hinsicht.

Hygiene Von Geist und Körper

Die Yoga-Praxis kann auch nicht getrennt werden von einer Läuterung des Verhaltens im Alltag, was uns zu den fünf Trainingsregeln zur Vermeidung von Spannungen zurückführt, die bereits im Meditationsteil dieses Buches beschrieben wurden. Diese fünf Regeln, in Pali 'Sila' genannt, decken sich inhaltlich mit dem, was auch seriöse Yoga-Lehrer in der hinduistischen Tradition ihren Schülern also Ratschläge für den Alltag mit auf den Weg geben und auf dem traditionellen Yoga-Pfad der Hindus gleich am Anfang steht und dort 'Yama' und 'Niyama' genannt wird. Das Nicht-Verletzen anderer Menschen und Lebewesen in Wort und Tat steht dabei im Mittelpunkt.

Zu einer ganzheitlichen Yoga-Praxis gehört auch eine gesunde Körperhygiene. Wir arbeiten mit Prana und mit Atmung. Auch die Haut atmet, und das kann sie nicht, wenn Sie von Schmutz und Schweiß daran gehindert wird. "Reinlichkeit ist Göttlichkeit", diesen alten Yogi-Grundsatz findet man heute in Indien als Appell sogar auf vielen Bahnhöfen.

Yoga und die Gesundheit

Die Ganzheitlichkeit der Yoga-Praxis wurde bereits mehrfach betont. Vielfach entsteht Interesse an Yoga, weil ein gesundheitliches Problem aufgetreten ist. Und es folgt die unvermeidliche Frage an den Yoga-Lehrer, welche spezielle Übung denn nun am besten Abhilfe schafft. Sie werden sicher Yoga-Lehrer und auch Lehrbücher finden, die diese Fragen beantworten. Dies ist alles Unsinn und hat mit ernsthaftem Yoga wenig zu tun. Sicher gibt es Übungen, die sich vorteilhaft auf bestimmte Organe oder Teile des Körpers auswirken, doch kann man Yoga nicht in Einzelteile zerlegen. Nur eine ausgewogene Auswahl von Übungen, die auf den gesamten Energiekörper

und die Hauptenergiezentren (Chakras) einwirkt, kann Balance schaffen. Wer etwas anderes behauptet, ist ein Scharlatan und kein seriöser Yoga-Lehrer. Folgen Sie dem Aufbau in diesem Buch, und Sie haben einen allumfassenden Ablauf, bei dem nichts schiefgehen kann. Sollten Sie derzeit an einer chronischen oder akuten Krankheit oder Verletzung leiden, dann konsultieren Sie bitte einen Arzt, der offen für alternative Therapien ist, oder einen erfahrenen Yoga-Lehrer, bevor Sie mit Asanas und Kriyas beginnen. Beachten Sie bitte unbedingt auch die entsprechenden Hinweise bei den einzelnen Übungen.

Yoga kann in jedem Alter und von Männern und Frauen gleichermaßen praktiziert werden. Für Kinder sind alle 'vierbeinigen' Übungen mit Tiernamen, wie das Kaninchen und der Tiger, besonders geeignet, dazu alle einfachen Asanas und Kriyas, die Spaß machen. Komplizierte und schwierige Übungen sollten vor der Pubertät nicht gelehrt und praktiziert werden, um Schäden am Skelett und an der Muskulatur in der Wachstumsphase zu vermeiden.

Frauen sollten während der Menstruation auf den Schulterstand und daraus abgeleitete Übungen verzichten, ansonsten gibt es keinerlei Einschränkungen. Schwangere können bis zum dritten Monat alle Übungen ohne Einschränkung weitermachen. Danach sollte alles, was zu großen Druck auf den Bauch ausübt, sowohl beim Strecken als auch beim Beugen, unterlassen werden. Wenden Sie gesunden Menschenverstand an. Es gibt schwangere Yoginis, die auch im 9. Monat noch den Schulterstand und sogar den Kopfstand praktizieren, doch lassen Sie besser die Finger von solchen Exzessen. Leichte Pranayamas und vor allem Entspannungsübungen dagegen sind selbst zum Ende der Schwangerschaft großartig. Nach der Geburt können Sie sofort wieder mit den Übungen weitermachen. Obwohl dies an sich nicht wichtig sein sollte - aber damit erhalten Sie sich eine gute Figur, der man Schwangerschaft und Geburt schon bald nicht mehr ansieht.

Ältere Anfänger sollten besonders darauf achten, nichts zu übertreiben, weil die Verletzungsgefahr im Alter größer wird. Aber es gibt ansonsten keinerlei Kontraindikationen. Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen.

Herzpatienten sollten nur nach Rücksprache mit einem aufgeschlossenen Arzt oder einem erfahrenen Yoga-Lehrer beginnen. Prinzipiell sind die meisten Übungen möglich. Auf den Schulterstand sollte im Zweifel verzichtet werden. Machen Sie größere Pausen in Shanti Asana zwischen den Übungen, damit der Kreislauf sich beruhigen kann.

Bei hohem Blutdruck müssen Sie bei allen Rückbeuge-Übungen vorsichtig sein (z.B. bei Kamel, Kobra und Bogen). Auf den Bogen sollten Sie bei extrem hohem Blutdruck ganz verzichten.

Bei Arthritis, Rheuma und Gicht gibt es keinerlei Einschränkungen. Diese Erkrankungen sind vor allem auf 'Faulheit', d.h. auf die Folgen

unzureichender Bewegung und Durchblutung und eine Störung der Pranaversorgung zurückzuführen. Alle Übungen, die ohne Selbstkasteiung möglich sind, sollten deshalb ausgiebigst praktiziert werden. Bei Asthma und anderen Atemproblemen gibt es ebenfalls keine Beschränkungen. Besonders hilfreich sind alle Pranayamas und die dazugehörigen Öffnungsübungen (Kaninchen, Tiger, Fisch, Kamel). Bei Erkältungen und Grippe kann es ratsam sein. sich für einige Zeit auf leichte Pranayamas und auf die Übungen im Stehen zu beschränken.

Bei Blutarmut (Anämie) sind alle Pranayamas hilfreich, außerdem kann ein Schwergewicht auf Rückbeuge-Übungen gelegt werden.

Wenn Sie meine Hinweise zur Ernährung beachten, sollten Sie eigentlich keine Probleme mehr mit der Verdauung haben. Bei Verstopfung helfen alle Übungen mit Vorwärtsbeugen, streichen sie bei akuter Verstopfung Streckübungen. Dagegen sind bei Durchfall alle Streckübungen angesagt, und auf Vorwärtsbeugen sollte verzichtet werden.

Doch um es nochmals zu betonen: Es ist Unsinn, sich lediglich einige Übungen herauszupicken, wenn ein gesundheitliches Problem vorliegt. Yoga-Therapie setzt ganz woanders an. Wer nach Yogi Prinzipien lebt, sich wie ein Yogi ernährt, einen gesunden Lebensstil pflegt und eine positive Grundeinstellung zum Leben hat, der hat auch wesentlich weniger gesundheitliche Probleme.

Auf das Rauchen werden Sie mit der Zeit wohl verzichten müssen, es verträgt sich weder mit den Pranayamas noch mit einer Yoga-Lebenshaltung. Auch Alkohol und Yoga widersprechen sich. Das bedeutet nicht, daß Sie nicht hin und wieder ein Glas Wein zu einem guten Essen trinken dürften, doch sollte das Trinken keine Gewohnheit sein. Das Benebeln des Geistes ist weder mit Yoga noch mit Meditation vereinbar.

Der Yoga-Lehrer

Wie beim Vipassana-Training, so gilt auch für das Yoga: Es ist zwar möglich, die grundlegenden Techniken aus einem Buch zu lernen, und eine Praxis auf der Basis von Achtsamkeit ist allein schon ein guter Lehrer. Doch ist es nicht nur vorteilhaft, sondern unabdingbar, von Zeit zu Zeit unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers zu üben, damit Fehler, die sich eingeschlichen haben, korrigiert und aufbauende, weiterführende Techniken gelernt werden können.

Es ist jedoch alles andere als leicht, einen guten Lehrer zu finden. Viele sogenannte Yoga-Lehrer sind lediglich 'Zirkusartisten', die zwar alle möglichen und unmöglichen Übungen vorführen können, aber kein Verständnis von Yoga haben. Seien Sie deshalb vorsichtig bei Ihrer Wahl und prüfen Sie sorgfältig. Ein guter Lehrer sollte ein Meister sein, dessen Yoga auf einer spirituellen Grundlage ruht, nicht ein Scharlatan, der Yoga vorrangig als Geschäft betreibt oder zu seinem persönlichen Ruhm. Doch seien Sie

unbesorgt. Wenn Sie Ihren Yoga-Pfad ernsthaft gehen und sich öffnen, findet Sie der Lehrer, wann immer Sie ihn wirklich brauchen.

Yoga und Ernährung

Wichtiges Element des Lebensstil eines Yogis ist ein geordneter Tagesablauf und Regelmäßigkeit. Bereits erwähnt wurde, daß Yoga und Meditation am besten jeden Tag zu einer festen Zeit praktiziert werden, die unumstößlich sein sollte. Doch ähnliches gilt auch für andere tägliche Aktivitäten, besonders das Essen. Wichtiger als jede Diät ist beim Essen, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich auf feste Zeiten einzustellen. Er wird es mit einer gesunden Verdauung und mit Wohlbefinden belohnen. Es gibt eifrige Debatten über eine 'richtige' Yogi-Ernährung. Ich selbst halte eine sattwische Diät, wie sie in strikten Yoga-Aschrams eingehalten wird, für den Alltag nicht für praktikabel, außer man kocht immer für sich selbst und schließt jeden Restaurant-Besuch aus. Eine sattwische Ernährung verzichtet nicht nur auf Fleisch, Fisch und Eier, sondern auch auf Zwiebel, Knoblauch und viele Gewürze, ebenso auf Tomaten, Zucker und poliertes Getreide.

Ich plädiere dagegen für eine nach Möglichkeit ausgewogene Ernährung, die, ähnlich den Ernährungsprinzipien in der traditionellen indischen Medizin des Ayurveda, auf Ausgleich hin ausgerichtet ist. Aufputschende Nahrung (z.B. Gewürze, Tee) sollte durch dämpfende Nahrung (z.B. Eier) ausgeglichen werden. Soweit wie möglich ist jedoch sattwische Nahrung zu verwenden: braunes Getreide, Früchte, Gemüse. Ich empfehle sehr, auf Fleisch und Fisch gänzlich zu verzichten.

Doch zwingen Sie sich nicht zu einer vegetarischen Lebensweise. Bei mir selbst hat es Jahre gedauert, bis ich vom extremen Fleischesser (mein Vater kommt aus Ungarn, und die dortige Küche ist eine Fleischküche, von daher auch die meiner Eltern) zum strikten Vegetarier wurde. Diese Entwicklung hatte für mich mehrere Gründe. Die praktische Seite ist, daß das Essen von Fleisch den Körper schwerfällig und träge macht, was Sie bei einer regelmäßigen Yoga-Praxis leicht beobachten können, wenn Sie mit Fleisch und Gemüse experimentieren. Außerdem ist mein Körpergefühl insgesamt leichter, unbeschwerter und lockerer, seit ich mich vegetarisch ernähre.

Der zweite Aspekt ist, daß ich nicht durch mein Verhalten zum Töten von Tieren beitragen möchte. Zwar ist mir der karmische Unterschied zwischen dem Akt des Tötens (der negative Energie erfordert) und dem Akt des Essens (der karmisch neutral ist) bewußt, doch sehe ich meine individuelle ethische Verantwortung, durch die Ablehnung des Essens von Fleisch auch meine Ablehnung des Tötens deutlich zu machen. (Seien Sie jedoch nicht überrascht, wenn Sie in vielen buddhistischen Meditationszentren und Klöstern Fleisch auf dem Speisezettel finden. Der ethische Ansatz zum Vegetarismus hat erst

angefangen, auch in buddhistischen Kreisen Verbreitung zu finden. Immerhin stößt eine vegetarische Lebensweise mittlerweile dort meist nicht mehr nur auf blankes Unverständnis). Nach wie vor esse ich hin und wieder Milchprodukte und Eier, doch empfinde ich auch diese in zunehmendem Maße als zu schwer und ersetze sie immer mehr durch Soyaprodukte.

Machen Sie keine Religion, kein Dogma aus Ihrer Ernährung. Experimentieren Sie und finden Sie für sich eine ausgewogene Ernährungsweise. Und bleiben Sie tolerant anderen gegenüber . Das wichtigste ist und bleibt eine positive und gesunde Einstellung dem Essen gegenüber. Das gesündeste Essen macht krank, wenn es nicht mit Freude gegessen wird.

Eine Faustregel für Yoga-Ernährung lautet:

Füllen Sie den Magen mit 1/3 Nahrung, 1/3 Flüssigkeit, und lassen Sie 1/3 leer. Damit sind Sie gut ernährt und überfressen sich nicht.

Essen Sie viel Obst und rohes Gemüse. Ihre Muskeln und Sehnen werden dadurch lockerer und geschmeidiger. Wollen Sie den Öffnungsprozeß des Körpers beschleunigen, so mag eine Rohkost-Diät (für begrenzte Zeit, am besten nicht länger als eine Woche, wenn Sie im Alltag stehen) richtige Wunder bewirken. Schwierige Asanas sind auch heute noch für mich nur nach einer Rohkost-Diät machbar.

Oft werde ich gefragt, wie häufig man essen sollte. Meine Antwort darauf ist ausweichend. Die Frage ist falsch gestellt. Nicht die Häufigkeit ist wichtig, sondern die Regelmäßigkeit. Sie können sich auf die verschiedensten Modelle einstellen. In manchen Yoga-Aschrams wird fünfmal am Tag gegessen, jedoch immer nur kleine Häppchen. Ich selbst habe mir die in den meisten buddhistischen Meditationszentren übliche Beschränkung auf Frühstück und Mittagessen zur persönlichen Regel gemacht. Ich empfinde es als angenehm, ohne schweren Magen schlafen zu gehen und morgens völlig unbelastet vor dem Frühstück meditieren und Yoga üben zu können. Doch wählen Sie einen Rhythmus, der für Sie praktikabel ist und an den Sie sich halten können, ohne in Probleme mit Ihrer Familie und Ihrer Umgebung zu geraten.

Yogaübungen sollten nicht auf vollen Magen praktiziert werden. Nach einer Hauptmahlzeit sollten mindestens zwei bis drei Stunden vergangen sein, hatten Sie einen kleinen Imbiß oder auch nur ein Glas Milch, sollten Sie mindestens ein bis zwei Stunden warten. Leichte Atemübungen hingegen sind auch nach dem Essen möglich.

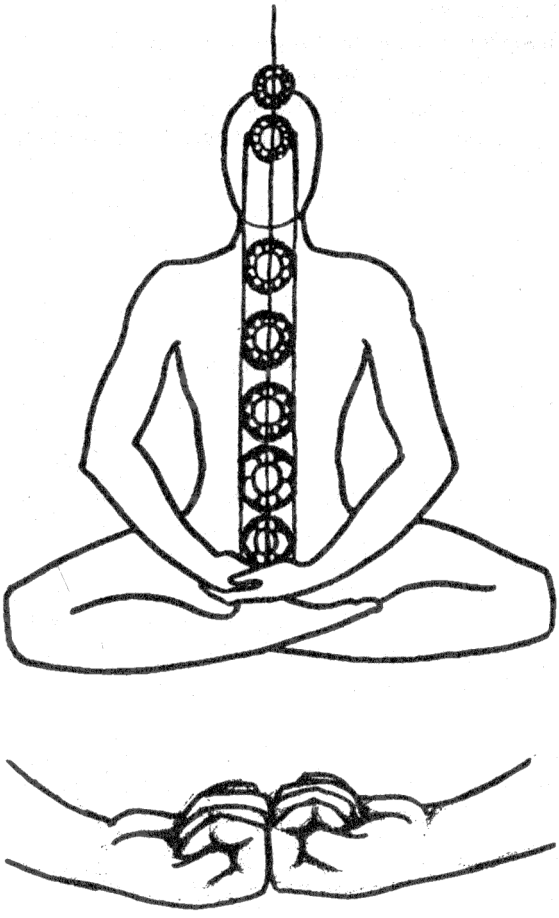
Hort der Ruhe, Ort der Praxis

Zum Abschluß dieser einführenden Worte noch ein Hinweis für die Zeit, die Sie für Yoga und Meditation bereitstellen. Machen Sie Ihren Mitbewohnern und Freunden deutlich, daß Sie in dieser Zeit unter keinen Umständen gestört werden wollen. Kein Telefon sollte in störender Nähe sein, kein Klingeln an

der Wohnungstür Sie aus der Tiefenentspannung reißen können. Der Raum, in dem Sie üben, sollte ein Hort der Ruhe sein. Wenn möglich, benutzen Sie ein Zimmer nur für diesen Zweck; der Raum wird nach kurzer Zeit schon beim Betreten ein Gefühl der Ruhe vermitteln, da Ihre Yoga-Praxis den Raum mit positiven Schwingungen versorgt. Achten Sie darauf, daß das Zimmer gut durchlüftet ist und keinen Staub ansetzt. Selbstverständlich können Sie Yoga auch im Freien, auf einer ruhigen Wiese, am Strand oder in einer Waldlichtung üben.

Verwenden Sie Wolldecken aus natürlichem Material als Unterlage. Diese Unterlage sollte weder zu hart, noch zu weich sein.

Und nun viel Spaß bei den Asanas und Kriyas. Möge die Yoga-Praxis Ihnen helfen, Ihr tägliches Leben achtsam, bewußt und vollständig zu leben - und mit ganz viel Lebensfreude.



4. YOGA DER ACHTSAMEIT

Die folgenden Pranayamas und Hatha-Yoga Übungen sind so strukturiert, daß sie einen systematischen Aufbau für Ihre persönliche Yoga-'Stunde' ergeben, deren Länge Sie je nach Ihren Möglichkeiten dann selbst bestimmen müssen. Beachten Sie bei Ihrer Auswahl die entsprechenden Vorschläge.

Bitte halten Sie sich an die vorgeschlagene Grundstruktur, bestehend aus:

4.1. einfachen Pranayamas und Lockerungsübungen
4.2. Übungen im Stehen
4.3. Übungen im Sitzen
4.4. Übungen in Rückenlage
4.5. Übungen in Bauchlage
4.6. Entspannung

4.1. Einfache Pranayamas und Lockerungsübungen

"Der Diamant-Sitz" (Vajra Asana)

Wir beginnen unsere Übungseinheit mit einfachen Pranayamas und Lockerungsübungen, die ein sicheres Fundament für die weiteren Asanas und Kriyas bilden. Die bewußte Kontrolle (Yama) der Lebensenergie (Prana) steht dabei im Mittelpunkt.

"Warum beginnst Du mit Atemübungen?" werde ich oft gefragt. Die Antwort ist einfach und ergibt sich aus einer Gegenfrage: "Wie beginnt eigenständiges Leben?". Es beginnt mit dem Atmen, und so steht auch beim Yoga die Atmung am Anfang.

Der Diamant-Sitz ist für die meisten Pranayamas die geeignetste Sitzposition. Setzen Sie sich auf die Fersen wie in Abbildung 1. Atmen Sie ruhig und tief. Beachten Sie beim Atmen, daß Einatmung und Ausatmung jeweils möglichst die gleiche Zeitdauer beanspruchen. Sukha Pranayama, einfaches Pranayama, wird diese simple Atemübung genannt. Achten Sie darauf, daß die Fersen zusammenbleiben.

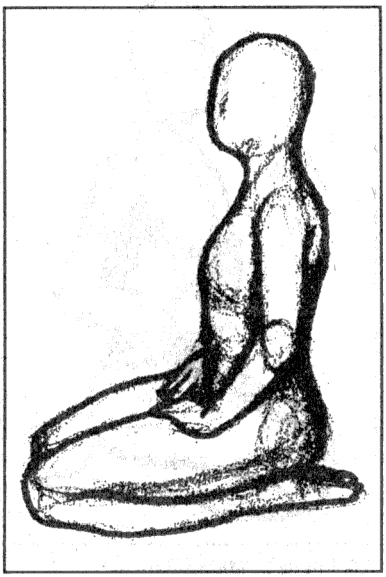


Abbildung 1 *Vajra Asana*
"Der Diamant-Sitz"

Damit erreichen Sie, daß die Lungen nicht in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind. Für Pranayamas ist daher dieser "hohe Diamant-Sitz" (Uttitha Vajra Asana) am vorteilhaftesten. Eine entspannte Form des Diamant-Sitzes erlaubt das Öffnen der Fersen. Sie sitzen dann praktisch auf dem Fußbett. Diese Position ist einfacher, gibt den Lungen aber auch weniger Atemspielraum.

Sollten Sie anfangs große Schwierigkeiten haben, den Diamant-Sitz zu meistern, dann halten Sie die Position jeweils nur für kurze Zeit. Gehen Sie hoch auf die Knie zum Entspannen, und setzen Sie sich wieder auf die Beine zurück, wenn Sie sich erholt haben. Es kann auch helfen, eine gefaltete Decke oder ein Kissen zwischen die Füße und das Gesäß oder zwischen Füße und Boden zu legen, oder sogar beides. Verwenden Sie dies jedoch wirklich nur in der Anfangsphase, und werden Sie nicht abhängig davon. Schon nach kurzer Zeit dürfte Ihnen der Diamant-Sitz keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Ich konnte es am Anfang keine Minute darin ohne qualvolle Schmerzen aushalten; inzwischen ist dies für mich eine der bequemsten Sitzpositionen überhaupt.

Sie brauchen den Diamant-Sitz als Ausgangsstellung für eine Vielzahl von Übungen. Deshalb sollten Sie mit Ausdauer daran arbeiten.

Der Diamant-Sitz beeinflußt den unteren Rücken und das Rückgrat und kann selbst bei Spondylitis (Zusammenwachsen der Wirbel im Halsbereich) zu Linderung und Heilung führen.

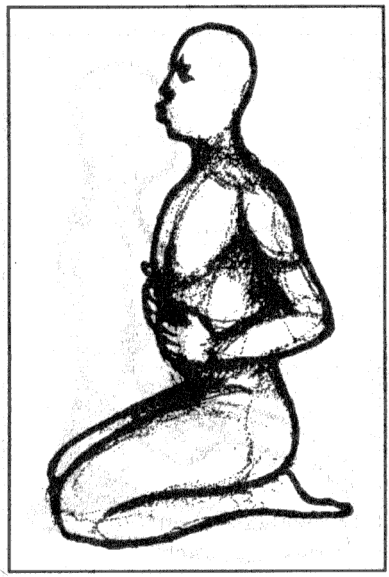


Abbildung 2 *Mukha-Bastrika "Die Blasebalg-Atmung"*

"Die Blasebalg-Atmung" (Mukha Bastrika)

Obwohl diese Übung nicht zu den einfachsten gehört, stelle ich sie gleich zu Beginn hier vor. Sie dient der Lungenreinigung und vermindert den Kohlendioxidgehalt (C02-Gehalt) im Blut. Deshalb bietet es sich an, die Blasebalg-Atmung an den Anfang Ihres Übungsaufbaus, workouts, zu stellen, das Blut zu entgiften und frische Luft und Prana aufzunehmen.

Ausgangsstellung ist der Diamant-Sitz. Rollen Sie den Mund in "Kaki-Mudra", der Krähenlippe. Anfangs plazieren Sie Ihre Hände unterhalb des Brustkorbs auf dem Zwerchfell (siehe Abbildung 2). Später, sobald Sie sich

der Atmung sicher sind, können Sie die Hände auch auf den Oberschenkeln auflegen.

Atmen Sie langsam und tief ein. Die Ausatmung erfolgt durch den Mund, mit kurzen, heftigen Stößen des Zwerchfells. Achten Sie darauf, daß die Bewegung auch wirklich aus dem Zwerchfell kommt und Sie nicht etwa höher atmen, was eine Art 'Husten' ergeben würde. Beugen Sie sich während des Ausatmens nach den ersten Stößen leicht nach vorne, um die Atmung zu erleichtern und ein völliges Leeren der Lungen zu ermöglichen. Es bedarf meist einiges Trainings, um die Zwerchfellstöße zu meistern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es Ihnen auch anfangs Schwierigkeiten bereiten sollte.

Die Blasebalg-Atmung können Sie im weiteren Verlauf Ihres Übungsprogramms immer wieder zwischendurch einbauen, um die Lungen zu reinigen.

Sie ist auch früh morgens als 'Aufwach-Übung' gut geeignet. Wiederholen Sie die Blasebalg-Atmung mindestens dreimal.

Für diese, wie für alle Pranayama-Übungen, sowie generell für Yoga gilt:

Falls Sie noch Zigaretten rauchen, so ist nun der Zeitpunkt gekommen, auf das Rauchen zu verzichten. Die Pranayamas öffnen Teile Ihrer Lungen, die bisher ungenutzt waren, die Yoga-Übungen verhelfen Ihnen zu einer optimalen Durchblutung des gesamten Körpers. Wollen Sie dies dazu benutzen, die Giftstoffe, die Sie mit dem Rauchen aufnehmen, optimal auf Ihre Lungen und den ganzen Körper zu verteilen, dann rauchen Sie ruhig weiter. Viele Raucher stellen allerdings auch fest, daß nach ausgiebigem Pranayama die Zigarette einfach nicht mehr schmeckt. Lungen und Körper revoltieren. Folgen Sie spätestens dann der Stimme Ihres Körpers oder hören Sie besser gleich zu Anfang mit dem Rauchen auf. Dies könnte ein erster Test für Ihre Ernsthaftigkeit sein, sich zu verändern.

"Der Löwenschrei" (Simha-Asana)

Der Löwenschrei ist eine weitere hilfreiche 'Aufwach-Übung' für den frühen Morgen.

Ausgangsstellung ist der Diamant-Sitz. Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln auf. Atmen Sie langsam und tief ein. Die Ausatmung erfolgt durch einen heftigen Zwerchfellstoß. Beugen Sie sich leicht nach vorne dabei, und strecken Sie die Zunge soweit es geht heraus. Unterstützen Sie die Kraft der Ausatmung dadurch, daß Sie mit Ihren Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel pressen (siehe Abbildung 3). Halten Sie die Position ohne zu atmen so lange wie möglich, und bewegen Sie dabei die Gesichtsmuskeln in alle möglichen Richtungen. Achten Sie darauf, daß die Zunge dabei herausgestreckt bleibt. Ebenso sollten Sie beachten, daß Sie nicht die Zunge bewegen, diese bleibt statisch, sondern wirklich nur die Gesichtsmuskeln.

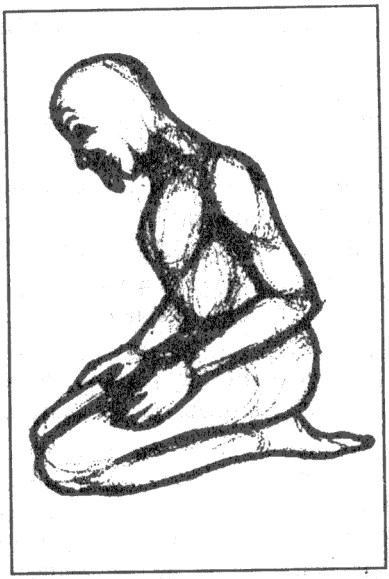


Abbildung 3 *Simha Asana*
"Der Löwenschrei"

Der Löwenschrei verursacht einen Blutstoß zum Gehirn, was zu einer vermehrten Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff führt und Sie frisch und wach macht. Eine optimale Prana-Versorgung des Kopfbereiches ist ebenfalls gewährleistet. Die Übung hilft bei Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit. Außerdem beseitigt sie Falten und beugt der Bildung von Falten vor. Besser als jede Gesichtscreme. Auch Stimme und Stimmbänder werden gepflegt. Ohne Zweifel ist der Löwenschrei eine recht lustige Übung, und schüchterne Yogis sind manchmal zu scheu, in aller Öffentlichkeit die Zunge herauszustrecken. Üben Sie dann erstmal still und heimlich; Ihre Scheu verliert sich sicher bald, je selbstbewußter und ausgeglichener Sie durch Ihre Yoga-Praxis werden.

Der Löwenschrei ist ein 'Hit' bei Kindern, die ihn oft mit wahrer Begeisterung üben. Wer könnte es ihnen verdenken?

Sie können die Blasebalg-Atmung und den Löwenschrei bei Zeitmangel alternativ verwenden, jedoch sollte eine von beiden Übungen zu Ihrem täglichen Programm gehören.

Wiederholen Sie auch den Löwenschrei mindestens dreimal.

"Die Dreiteil-Atmung" (Vibhagha Pranayama)

Pranayama lehrt uns unter anderem, unsere Lungen zu erfahren. Es lehrt uns tief zu atmen und die Atmung zu kontrollieren.

Fast alle Menschen atmen zu flach. Die meisten nutzen nur einen Bruchteil ihrer Lungenkapazität, oft weniger als 1/3 der Lunge. Kaum jemandem ist bewußt, daß unsere Lungen in drei Abschnitte unterteilt sind, einen unteren, einen mittleren und einen oberen Abschnitt. (Dies stimmt nicht ganz, da der mittlere Teil des linken Lungenflügels im Laufe der Evolution durch die Vergrößerung des Herzens geschrumpft ist; doch ist dies in unserer Praxis nicht wahrnehmbar und darf deshalb vernachlässigt werden). Grundlegende, einfache Pranayamas zielen darauf ab, die drei Abschnitte unserer Lungen gezielt zu bearbeiten und die Ausnutzung der Lungen beim Atmen zu verbessern. Die drei Abschnitte der Lungen korrespondieren mit drei Körperabschnitten. Der untere Teil versorgt Füße, Beine und Unterleib. Der mittlere

Teil Herz, Leber, Milz, Magen und andere innere Organe; die gesamte Verdauung ist damit verknüpft. Der obere Teil Hals, Kopf und Gehirn.

Die meisten Männer atmen schwerpunktmäßig mit Bauchatmung, die meisten Frauen mit Brustatmung. Die Yogi Gesundheitslehre sieht darin einen der Gründe für die unterschiedliche Krankheitsanfälligkeit bei Männern und Frauen. Frauen haben überdurchschnittliche Probleme mit Krampfadern und dem Unterleib, während bei Männern Herz- und Organkrankheiten gehäuft auftreten. Durch die unterschiedliche Gewichtung der Atmung und die Vernachlässigung ganzer Lungenteile ist die Prana-versorgung gestört, was zu einer Störung des Gleichgewichts im Energiekörper und zu Krankheiten führt. Die Schlüsselbeinatmung mit dem oberen Teil der Lunge, die unter anderem unser Gehirn versorgt, wird von fast niemand richtig beherrscht. Vielleicht einer der Gründe für den vielen Wahnsinn auf der Welt? Wie auch immer, von einer vollständigen Dreiteilatmung können wir in jeder Hinsicht nur profitieren.

Als Vorübung versuchen Sie zuerst, die verschiedenen Abschnitte der Lunge selbst zu erfahren.

Sitzen Sie im Diamant-Sitz. Legen Sie Ihre Hände unterhalb der Rippen auf dem Zwerchfell auf (siehe Abbildung 4), und konzentrieren Sie sich darauf, beim Einatmen nur diesen unteren Teil der Lunge zu füllen.

Versuchen Sie dann dasselbe mit dem mittleren Teil der Lunge, indem Sie die Hände auf den Brustkorb auflegen (siehe Abbildung 5).

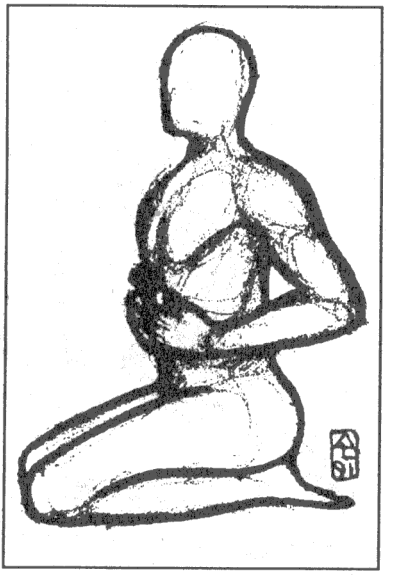


Abbildung 4 *Adham Pranayama "Bauchatmung"*

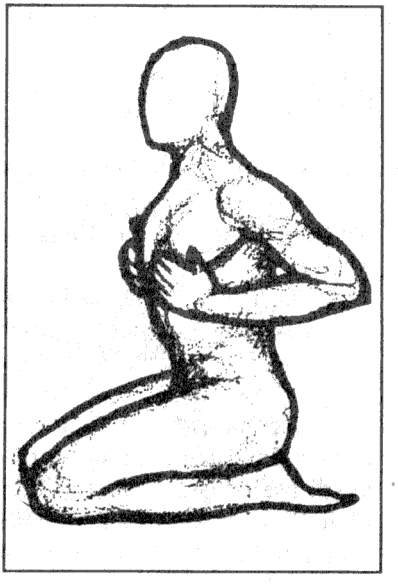


Abbildung 5 *Madhyam Pranayama "Brustatmung"*

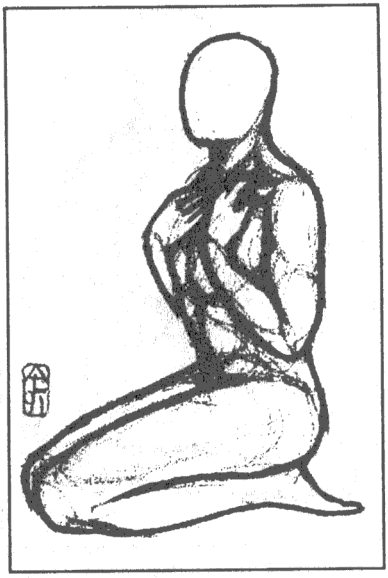


Abbildung 6 *Adhyam Pranayama "Schlüsselbeinatmung"*

Für den oberen Teil der Lunge plazieren Sie Ihre Fingerspitzen über dem Schlüsselbein (siehe Abbildung 6).

Während die Bauchatmung und die Brustatmung meist ohne größere Mühen zu erfahren und zu meistern sind, bereitet die Schlüsselbeinatmung vielen Anfängern Probleme. Lassen Sie sich nicht entmutigen, und probieren Sie es einfach immer wieder. Nach einiger Zeit werden Sie auch diesen Lungenabschnitt kontrolliert beatmen können.

Verfolgen Sie dann mit Ihren Händen die volle Atmung von unten nach oben, sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen. Das bewußte Training der Dreiteil-Atmung sollte so lange zu Ihrer täglichen Praxis gehören, bis Sie diese Atmung vollständig beherrschen. Die Dreiteil-Atmung wird dann immer mehr zu Ihrer Normalatmung im Alltag. Sie fangen an, wirklich zu atmen.

Hathenas oder Hathaats
Übungen zur Öffnung der Lungen für Dreiteil-Atmung

"Die Kaninchen-Stellungen" (Shasha Asana)

Es gibt eine Reihe von Übungen, die speziell darauf abzielen, die Lungen für Dreiteil-Atmung zu öffnen, die als Hathenas oder Hathaats bezeichnet werden.

Einfach und effektiv sind die Kaninchen-Stellungen. Es gibt davon drei, die jeweils auf einen der Lungenabschnitte ausgerichtet sind.

Kaninchen I (siehe Abbildung 7) öffnet den unteren Teil der Lunge. Ausgangsposition ist der Diamant-Sitz. Legen Sie Ihre Arme flach vor die Knie, die Handflächen flach auf der Erde, die Ellbogen vor den Knien. Achten Sie darauf, daß die Arme so eng es geht zusammen sind und sich möglichst berühren. Plazieren Sie den Kopf auf den Armen. Beim Einatmen führen Sie den Kopf nach oben und strecken ihn dabei zurück. Mittlerer und oberer Teil der Lunge werden durch die Position blockiert, so daß die Luft ausschließlich in den unteren Lungenabschnitt gelangt. Führen Sie den Kopf beim Ausatmen wieder zu den Armen zurück. Verwenden Sie bei dieser Übung und den anderen Kaninchen den 8:4 Atemrhythmus.

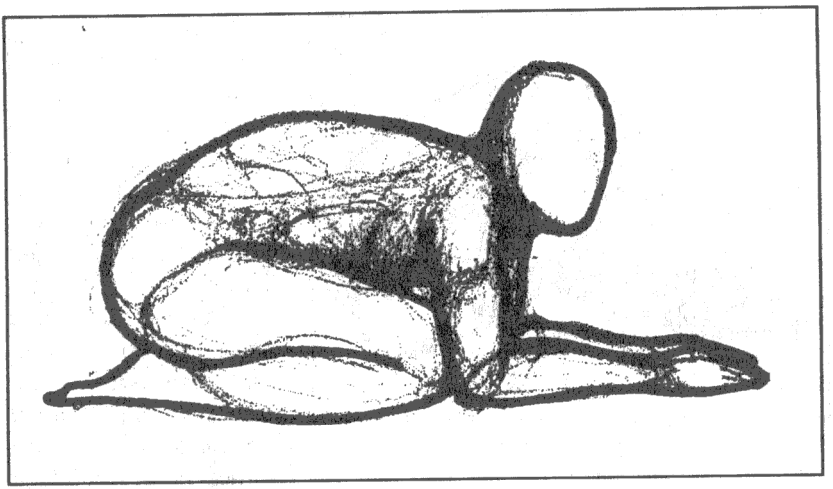


Abbildung 7 *Shasha Asana oder Sapurna Shasha Asana "Kaninchen I"*

Kaninchen II (siehe Abbildung 8) öffnet den mittleren Teil der Lunge. Stützen Sie aus dem Diamant-Sitz Ihre Handflächen mit den Armen gestreckt vor ihren Knien auf. Das Kinn fällt in der Grundstellung locker auf die Brust. Beim Einatmen wird der Kopf nach oben, beim Ausatmen wieder in die Grundstellung zurückgeführt. Unterer und oberer Teil der Lunge sind blockiert, die Luft wird in den mittleren Lungenabschnitt geleitet.

Kaninchen III (siehe Abbildung 9) öffnet den oberen Teil der Lunge. Zwar gelangt bei dieser Übung auch etwas Luft in die übrigen Lungenteile, doch können Sie den Effekt auf den oberen Lungenabschnitt deutlich beobachten. Es ist die einzige mir bekannte Hathena-Übung, die speziell dem oberen Teil der Lunge zu gute kommt.

Während Kaninchen I & II mit anderen Hathenas austauschbar sind, die ich später vorstelle, sollten Sie das Kaninchen III deshalb in Ihr regelmäßiges Programm aufnehmen.

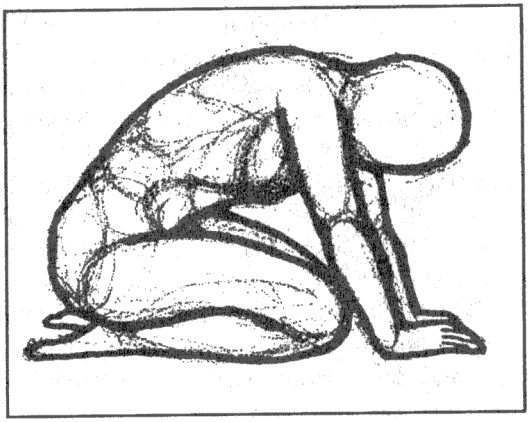


Abbildung 8 *Purna Shasha Asana "Kaninchen II"*

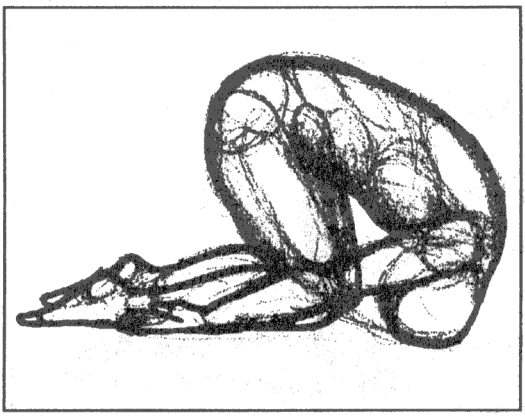


Abbildung 9 *Pari Purna Shasha Asana*
"Kaninchen III"

Sie beginnen aus dem Diamant-Sitz. Vergessen Sie nicht, die 8:4 Atmung anzuwenden. Atmen Sie ein in der Grundstellung. Beim Ausatmen beugen Sie sich nach vorne und bringen den Kopf vor die Knie (siehe dazu Abbildung 25, Dharmika Asana oder Ardha Shashanga Asana). Beim nächsten Atemzug rollen Sie mit dem Kopf nach vorne (siehe Abbildung 9). Diese Bewegung presst die Luft in den oberen Lungenabschnitt. Beim Zurückrollen in den Dharmika Asana atmen Sie aus. Beim Einatmen gehen Sie wieder hoch in die Grundstellung. Alle Kaninchen werden mindestens dreimal wiederholt.

Prana-Mudras

Neben dem Verfolgen der Atmung in die drei Lungenabschnitte und der Anwendung von Hathenas können wir auch Mudras einsetzen, um die Luft zu dem jeweils gewünschten Teil der Lunge zu dirigieren und die Atmung zu intensivieren. Mudras sind bestimmte Körperhaltungen oder, wie in diesem Falle, Handhaltungen, die einen direkten Einfluß auf das neuromuskuläre System haben und den Körper dazu veranlassen, auf eine bestimmte Weise zu funktionieren. Ein beeindruckendes Beispiel dafür sind die Prana Mudras, die zur Beeinflussung der Atmung verwendet werden.

Chin Mudra (siehe Abbildung 10) ist eine Handhaltung, bei der Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden und die übrigen Finger gestreckt sind.

Bei Chin Maya Mudra (siehe Abbildung 11) bilden Daumen und Zeigefinger ebenfalls einen Kreis, die übrigen Finger dagegen formen eine Faust.

Adhi Mudra (siehe Abbildung 12) ist eine geballte Faust, die den Daumen umschließt.

Chin Mudra dirigiert die Luft bei der Atmung in den unteren Teil der Lunge. Chin Maya Mudra in den mittleren und Adhi Mudra in den oberen. Dazu muß das jeweilige Mudra genau in die Leiste eingelegt werden (siehe Abbildung 13).

Bei Chin und Chin Maya Mudra wird der von Daumen und Zeigefinger geformte Kreis in der Leiste angelegt, bei Adhi Mudra die Daumenseite der

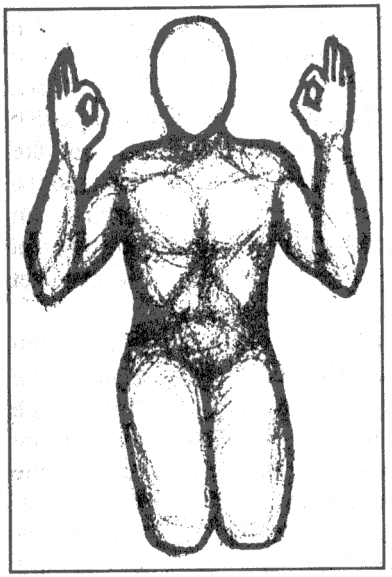


Abbildung 10 *Chin Mudra*

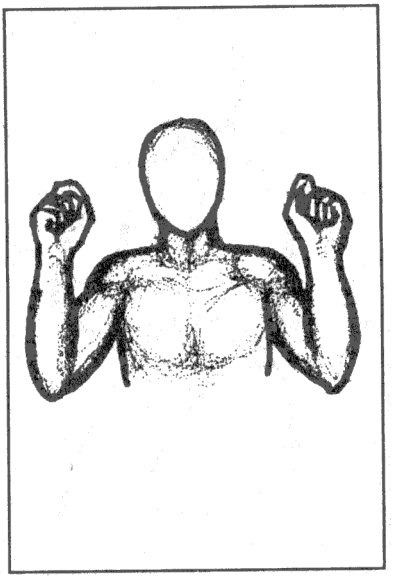


Abbildung 11 *Chin Maya Mudra*

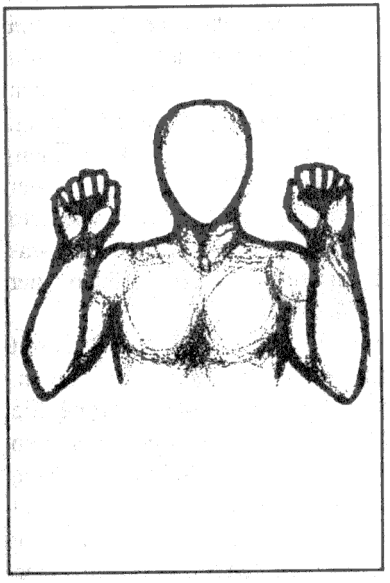


Abbildung 12 *Adhi Mudra*

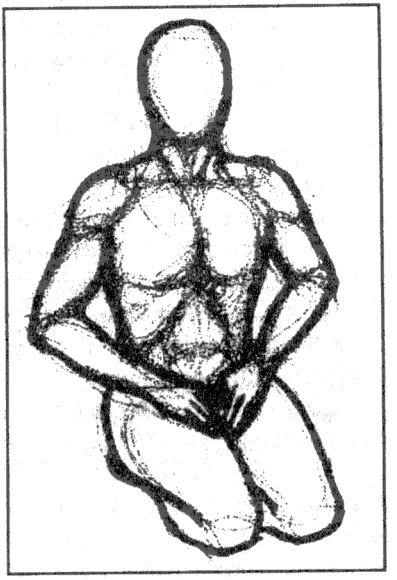


Abbildung 13

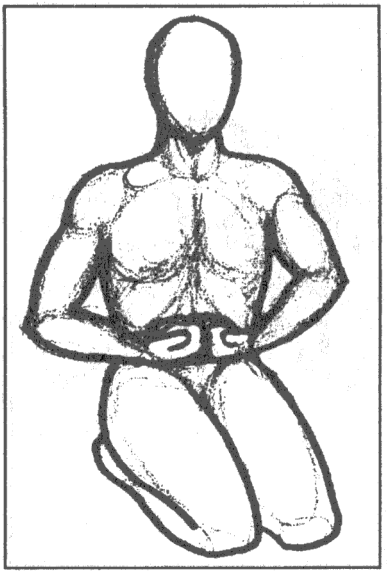


Abbildung 14 *Brahma Mudra*

Hand. Für eine volle Dreiteil-Atmung wird Brahma Mudra verwendet (siehe Abbildung 14). Die geballten Fäuste, die die Daumen umschließen, werden so zusammengebracht, daß die Knöchel ineinander liegen und so unterhalb des Brustkorbs am Zwerchfell angelegt, daß die kleinen Finger auf das Zwerchfell gerichtet sind.

Experimentieren Sie mit den Mudras bei der Dreiteil-Atmung. Wenn Sie Ihre Atmung und Ihre Lunge aufmerksam beobachten, werden Sie den Unterschied zur Atmung ohne Mudras deutlich merken.

OM-Chanting

Eine besonders effektive Art und Weise, mit der Dreiteil-Atmung und den Prana Mudras zu arbeiten, ist, die Atmung mit dem Klang und dem Tönen (Chanting) von OM zu verbinden. OM hat viele Bedeutungen und kann als der ungeborene Klang des Universums betrachtet werden, als ein Symbol für kosmische, allumfassende Einheit. OM findet sich als Silbe mit Bedeutungen, die in diese Richtung weisen, in vielen Sprachen. Aus dem Lateinischen haben wir beispielsweise Begriffe wie OM-nipotent, allmächtig. Oder wir fahren im OM-nibus, dem Bus für alle. Es gibt sogar Spekulationen, daß selbst unser deutsches Wort OM-a, als Symbol für die Ur-Mutter, aus der die Menschheit sich entwickelt, in OM seinen Ursprung hat. Doch wie dem auch sei. Jedem, der mit dem Klang OM arbeitet, wird sehr schnell klar, was für eine Kraft dem OM innewohnt. OM entsteht aus dem Dreiklang der Buchstaben A, U und M.

Verbinden wir dies mit der Dreiteil-Atmung, dann korrespondiert A mit dem unteren Teil der Lunge. U mit dem mittleren Teil und M mit dem oberen.

Praktizieren Sie Dreiteil-Atmung wie bereits beschrieben. Wenn Sie möchten, verwenden Sie auch die Prana Mudras. Atmen Sie nun im unteren Teil der Lunge, so formen Sie beim Ausatmen einfach zusätzlich den Klang A, der tief und fest sein sollte. Beim Ausatmen im mittleren Lungenabschnitt chanten Sie U, beim Ausatmen oben M. Für eine volle Dreiteil-Atmung ergibt das dann die Abfolge A-U-M = OM. Wiederholen Sie jeden einzelnen Ton und den vollen Sound mindestens drei bis sechsmal. Falls Sie einen guten Zugang zu dieser Art von Praxis haben, können Sie auch von Zeit zu

Zeit eine Yoga-Einheit ausschließlich für das OM-Chanting reservieren und es auf 30 bis 45 Minuten ausdehnen. Beenden Sie die Chanting-Runde damit, daß Sie nach einer tiefen Dreiteil-Einatmung sich beim Ausatmen nach vorne beugen und den Kopf in Ardha Shashanga Asana (siehe Abbildung 25) vor die Knie legen. Die Stirn berührt dabei den Boden. Konzentrieren Sie sich auf das Zentrum der Stirn, wo sich das sechste der sieben Hauptenergiezentren (Chakras), das sogenannte 'dritte Auge', befindet. Besonders nach längerem Chanting ist dort ein gewaltiger Energiefluß zu spüren. Lassen Sie sich Zeit, und atmen Sie ohne Rhythmus aber tief und ruhig.

Kommen Sie dann bei einer Einatmung wieder in die Grundstellung des Diamant-Sitzes zurück.

"Der schwingende Bambus" und "Der liegende Diamant-Sitz" (Supta Vajra Asana)

Eine ideale Übung, um das OM-Chanting abzuschließen, ist der schwingende Bambus. Verwenden Sie den 8:4 Atemrhythmus. Beugen Sie sich beim Ausatmem aus dem Diamant-Sitz zurück in den liegenden Diamant-Sitz, den Supta Vajra Asana (siehe Abbildung 15). Bringen Sie zuerst den rechten Arm auf den Boden und dann den linken. (Dies reguliert den Herzschlag. Halten Sie sich nicht an diese Regel, können Herzflattern, Herzrhythmus-Störungen und Bluthochdruck die Folge sein). Dann setzen Sie den Kopf auf dem Boden auf, so daß das siebte Chakra die Erde berührt. Falten Sie die Hände und legen Sie diese auf Herzhöhe an, wo sich das Herz-Chakra befindet. Achten Sie darauf, daß Ihre Knie zusammen sind. Beim

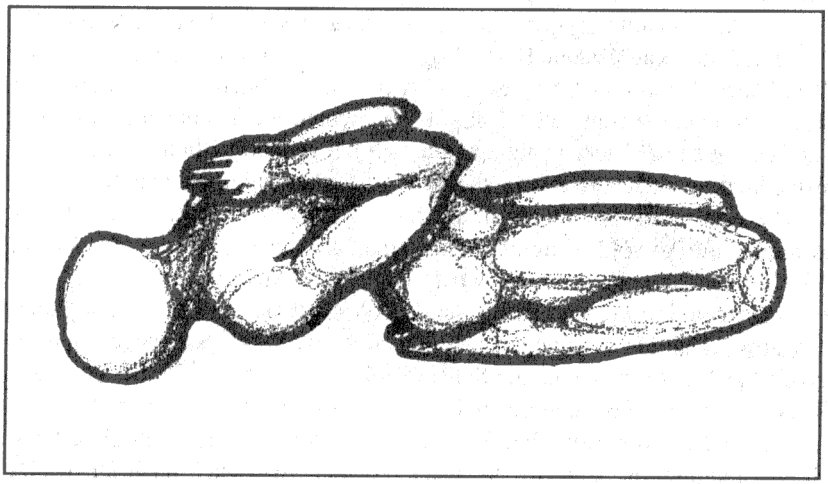


Abbildung 15 *Supta Vajra Asana*
"Der liegende Diamant-Sitz"

Einatmen kommen Sie wieder in die Grundstellung, und beim Ausatmen rollen Sie nach vorne in eine Position, die Pari Purna Shasha Asana (siehe Abbildung 9) gleicht. Der Unterschied besteht darin, daß das Vorwärtsbeugen und Vorwärtsrollen hier auf eine Ausatmung geschieht, während beim Kaninchen III nach dem Vorwärtsbeugen pausiert wird und das Vorwärtsrollen beim Einatmen erfolgt. Die beiden Übungen also bitte nicht verwechseln.

Wiederholen Sie den schwingenden Bambus mindestens dreimal. Eine Alternative dazu ist, Supta Vajra Asana als statische Übung zu praktizieren und sie mit normaler, aber tiefer und ruhiger Atmung über einen längeren Zeitraum zu halten.

Supta Vajra Asana stärkt nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern korrigiert auch Verformungen der Wirbelsäule.

Anfänger, die noch nicht flexibel genug sind, um den liegenden Diamant-Sitz zu meistern, sollten zuerst daran arbeiten, nur die Arme auf dem Boden aufzulegen und den Kopf nach hinten hängen zu lassen. Zwingen Sie sich nicht in den Supta Vajra Asana. Sie könnten sich leicht Zerrungen dabei einhandeln.

Praktizieren Sie das OM-Chanting und die angeschlossenen Übungen zumindest in der Kurzform, wann immer es die Umstände erlauben. Sollten Sie jedoch Rücksicht auf Ihre Umgebung nehmen und auf Chanting verzichten müssen, dann ist das stille Training der Dreiteil-Atmung ein fast gleichwertiger Ersatz. Möglich ist auch, sich bei der Dreiteil-Atmung den Klang von OM geistig vorzustellen.

"Die Tiger-Atmung" (Vyagrah Pranayama)

Die Yogis in alten Zeiten waren aufmerksame Beobachter der Natur. Die Mehrzahl der klassischen Hatha-Yoga Übungen sind sogenannte 'Chatus Pada' oder 'Vierfüßler-Übungen', die nach den verschiedensten Mitgliedern des Tierreichs benannt sind.. Dabei beobachteten die Yogis sorgfältig, was für Techniken die Tiere benutzen, um sich bei gesundheitlichen Problemen Erleichterung zu schaffen oder stark und überlebensfähig zu werden.

Die Kaninchen-Stellungen sind bereits vorgestellt, es folgt nun die Tiger-Atmung, die sowohl Vyagrah Pranayama, als auch Chatus Pada Asana, Vierfüßler-Stellung, genannt wird. Die Tiger-Atmung basiert auf der einzigartigen Atmung der Familie der Katzen, die es diesen Tieren ermöglicht, sich sowohl lautlos zu bewegen, als auch mit starken und elastischen Muskeln große Sprünge zu machen. Die Stärke des Zwerchfells und die Beugung des Rückens sind Voraussetzungen dafür.

Rasten Sie kniend auf allen Vieren. Benutzen Sie den 8:4 Atemrhythmus. Beim Einatmen drücken Sie das Rückgrat und den Bauch nach unten und heben den Kopf (siehe Abbildung 16). Beim Ausatmen beugen Sie den

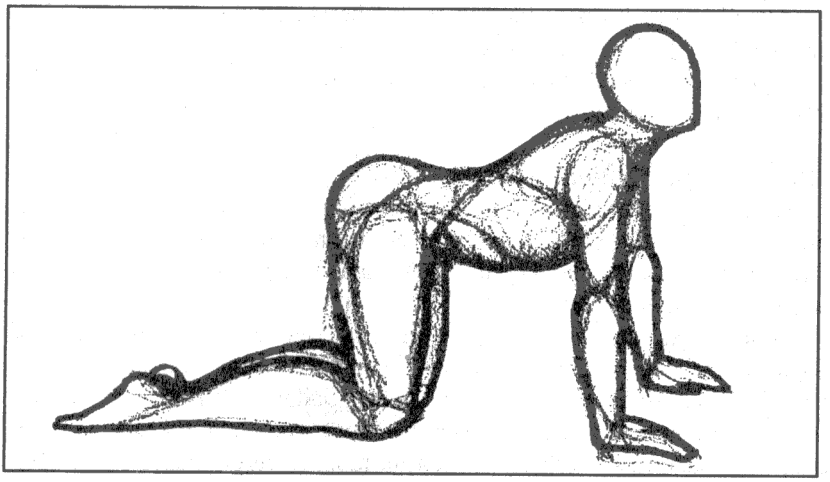


Abbildung 16 *Vyagrah Pranayama*
"Die Tiger Atmung" Einatmung

Rücken so hoch wie irgend möglich und drücken den Kopf nach innen, mit dem Kinn in Richtung Brust (siehe Abbildung 17).

Die Übung stärkt das Zwerchfell und unterstützt die Atmung im mittleren und unteren Teil der Lunge. In der täglichen Praxis austauschbar mit den Kaninchen I + II sowie anderen Hathenas.

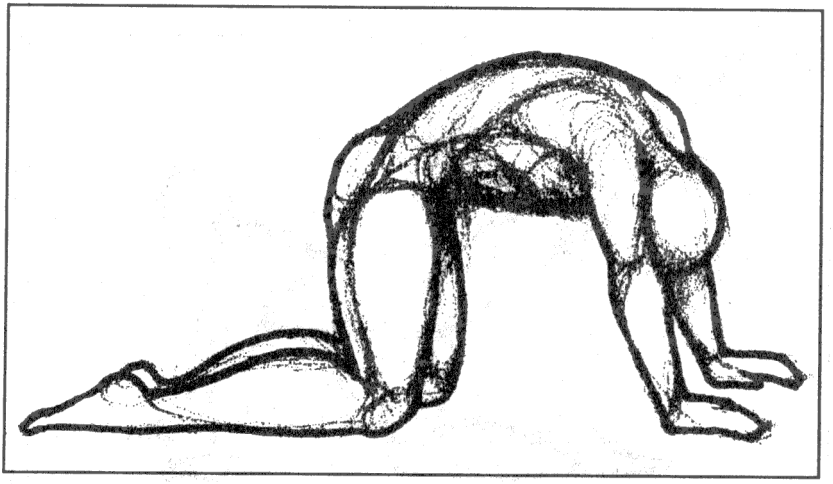


Abbildung 17 *Vyagrah Pranayama*
"Die Tiger Atmung" Ausatmung

Alle Chatu Padas oder Vierfüßler sind hervorragend geeignet für Yoga mit Kindern. Andere, fortgeschrittene Asanas und Kriyas sollten nicht vor Erreichen der Pubertät praktiziert werden, um Störungen des natürlichen Wachstums zu vermeiden.

"Der mystische Griffin" (Sharabha Asana)

Eine Alternative zu den bisherigen Übungen zum Öffnen der unteren und mittleren Lungenflügel ist Sharabha Asana, benannt nach einem Fabelwesen, das acht Füße hatte und die Kraft, Stärke und Größe von Löwe, Rhinozerus und Elephant in sich vereinte.

Grundstellung ist die Ausgangsposition der Tiger-Atmung, ein Rasten auf allen Vieren. Heben Sie beim Einatmen zuerst das rechte Bein und strecken es, gerade und so hoch wie möglich (siehe Abbildung 18). Bringen Sie das Bein beim Ausatmen in die Ausgangsstellung zurück. Wechseln Sie zum anderen Bein, und wiederholen Sie jeweils mindestens dreimal. Diese Übung läßt sich ausbauen und erweitern zur

"Grillen-Bewegung" (Chiri Kriya)

Beginnen Sie mit dem langgestreckten Bein wie in Sharabha Asana (siehe Abbildung 18). Beim Ausatmen bringen Sie allerdings das Bein nicht in die Ausgangsstellung zurück, sondern führen es in Richtung Stirn. Beugen Sie Ihr Rückgrat so weit es geht, und bewegen Sie Ihren Kopf auf das Knie zu (siehe Abbildung 19). Wiederholen Sie mindestens dreimal auf jeder Seite und vergessen Sie nicht, die 8:4 Atmung anzuwenden.

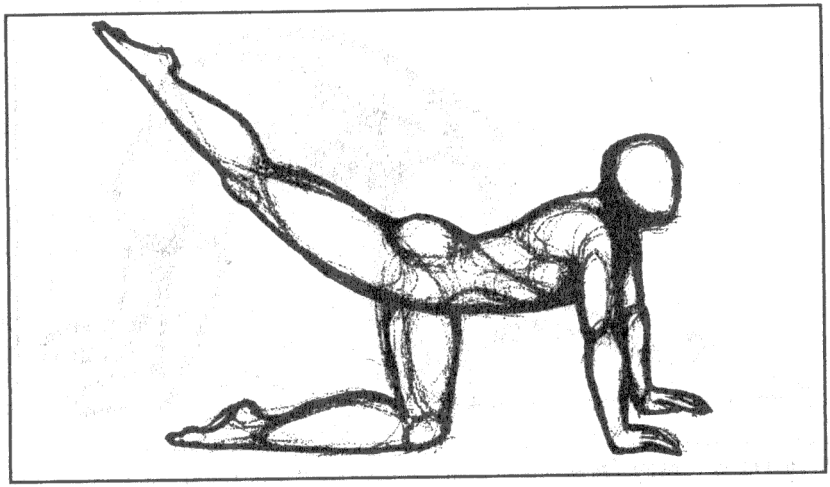


Abbildung 18 *Sharabha Asana "Der mystische Griffin"*

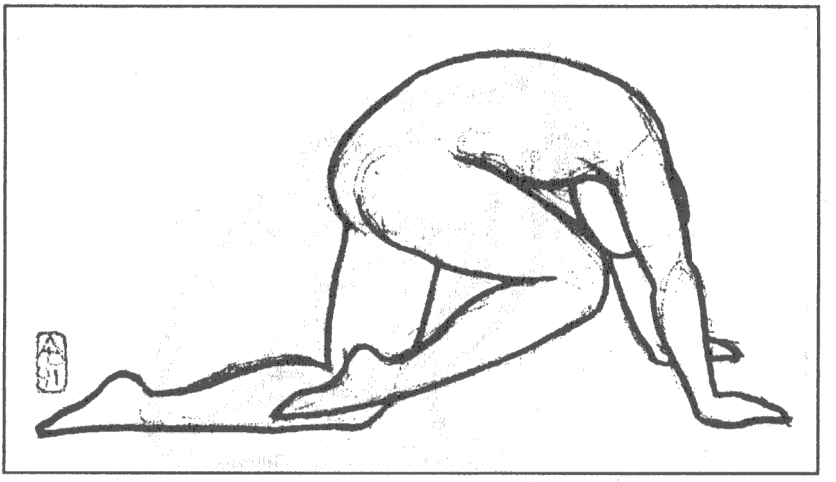


Abbildung 19 *Chiri Kriya "Die Grillen-Bewegung"*

Die Übung hat heilende Wirkung auf eine verkrümmte Wirbelsäule, stärkt das Zwerchfell und die Bauch- und Brustatmung und gleicht etwaige Ungleichgewichtigkeiten der beiden Lungenhälften aus.

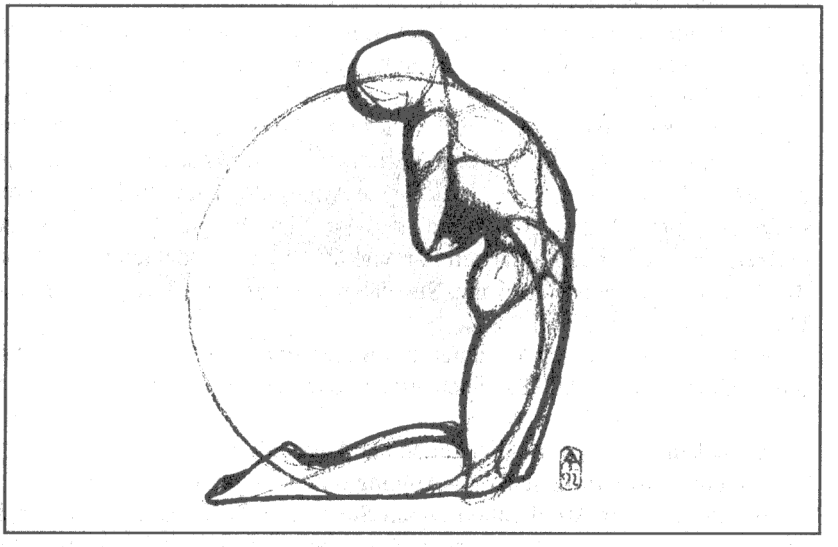


Abbildung 20 *Sapurna Ushtra Asana "Das Kamel"*

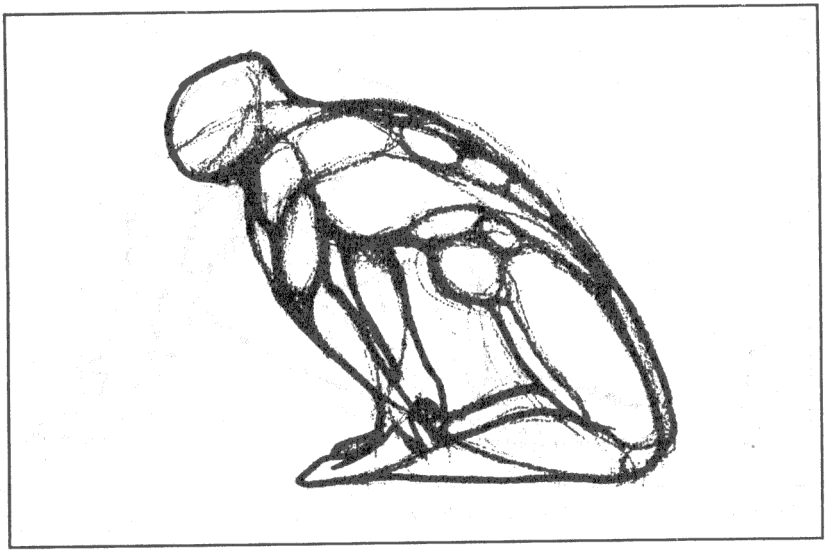


Abbildung 21 *Purna Ushtra Asana*
"Das erweiterte Kamel"

"Das Kamel" (Ushtra Asana)

Ein Hathena für die unteren Lungenteile ist das Kamel, das deshalb wahlweise im Austausch mit den anderen Hathenas und Übungen zur Öffnung der Lungen verwendet werden kann.

Eine einfache Variante des Kamels ist in Abbildung 20 illustriert. Gehen Sie aus dem Diamant-Sitz hoch auf die Knie und verschränken Sie Ihre Arme auf dem Rücken. Beugen Sie sich dann soweit wie möglich zurück, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, so daß Ihr Rückgrat einen großen Bogen bildet.

Das in Abbildung 21 illustrierte Kamel ist eine fortgeschrittene Haltung, die sich dadurch unterscheidet, daß Sie die Arme öffnen und die Fersen Ihrer Füße umfassen. Achten Sie darauf, daß Sie dieselbe große Rückenbeuge beibehalten wie bei der einfachen Variante. Zwar ist es bedeutend einfacher, die Position zu meistern, wenn Sie dabei schummeln, doch verliert die Übung damit Ihren Wert.

Halten Sie bei beiden Varianten die Augen unbedingt geöffnet, da sonst die Gefahr besteht, daß Sie nach hinten oder zur Seite kippen und sich verletzen!

Sie haben drei Atemmöglichkeiten zur Auswahl:

Die einfachste Variante ist 8:4 Atmung durch die Nase.

Bei der zweiten Möglichkeit atmen Sie ohne Rhythmus langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus, was beim Ausatmen den Klang 'Ha' ergibt.

Die dritte und effektivste Technik basiert ebenfalls auf der Einatmung durch die Nase und der Ausatmung durch den Mund. Allerdings erfolgt die Ausatmung durch schnelle, heftige und gewaltige Zwerchfellstöße.

Achten Sie bei allen drei Atmungsvarianten darauf, daß Sie nicht übertreiben.

Wiederholen Sie die Kamel-Stellung, aber brechen Sie sofort ab, wenn Sie merken, daß Ihnen schwindlig wird und Sie hyperventilieren. Gehen Sie dann umgehend in den Diamant-Sitz zurück und entspannen Sie bei normaler, tiefer Atmung durch die Nase, bevor Sie das Kamel erneut üben.

"Der Kamel-Sattel" (Paryanka Asana)

Diese Übung, die vermutlich eine der wichtigsten ist, die ich Ihnen zeigen kann, habe ich "Tschernobyl-Asana" getauft. Sie reaktiviert die Thymusdrüse und hilft, den Körper von radioaktiven Stoffen zu entgiften. Ich werde oft gefragt, was die Yogis früher mit radioaktivem 'fallout' zu tun hatten. Möglich wäre, daß die Yogis in alten Zeiten wußten, daß einige Gebiete in Indien, die zu ihren bevorzugten Aufenthaltsorten gehörten und gehören, nämlich Kerala in Südindien und die Himalayas, eine extrem hohe natürliche Radioaktivität aufweisen. Diese ist ebenso gesundheitsschädlich wie die 'künstliche' von Kernreaktoren und Atomversuchen. Und so mögen sie vielleicht herausgefunden haben, daß sie sich mit dem Paryanka Asana schützen können.

Aus dem Diamant-Sitz beugen Sie sich beim Ausatmen zurück in Supta Vajra Asana (siehe Abbildung 15), doch setzen Sie sich dabei zwischen die

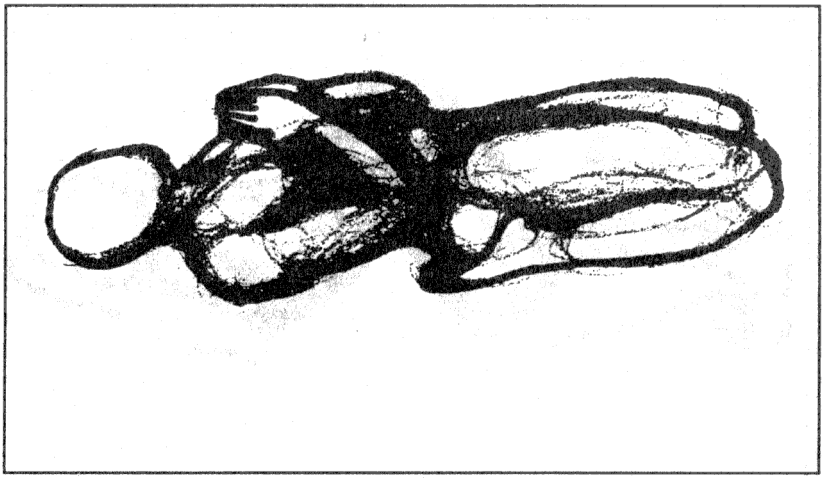


Abbildung 22 *Paryanka Asana*
"Der Kamel-Sattel"

Beine, wobei die Knie zusammen sein sollten. Legen Sie Rücken und Kopf flach auf den Boden (siehe Abbildung 22). Falten Sie die Hände zum "Namaskar Mudra", der traditionellen Handhaltung des Grußes bei Hindus und Buddhisten, und legen Sie die gefalteten Hände auf dem Herz-Chakra auf. Das Herz-Chakra und die Thymusdrüse befinden sich im selben Bereich. Halten Sie den Kamel-Sattel möglichst lange, und dehnen Sie die Dauer langsam auf bis zu drei Minuten aus. Verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus. Nach einiger Zeit können Sie einen 'bleiartigen' Geschmack auf der Zunge spüren. Die Übung beginnt zu wirken. Für Anfänger ist es oft unmöglich, den Kamel-Sattel zu meistern. Beschränken Sie sich dann erst einmal darauf, das Sitzen zwischen den Beinen im Vajra Asana zu üben.

Sie brauchen den Kamel-Sattel nicht täglich zu praktizieren, doch sollte er immer wieder Bestandteil Ihres Programmes sein.

"Die Baby-Haltung" (Bala-Asana)

Die Baby-Haltung ist eine gute Ausgleichsübung nach dem Kamel-Sattel, doch auch für sich allein von größtem Nutzen. Sie bringt Soforthilfe bei einem aufgeblähten Bauch und wenn Sie zuviel gegessen haben und ist allgemein effektiv bei Magen- und Darmbeschwerden jeder Art. Menstruationsschmerzen werden gemindert, leichtere Blinddarm- und Milzreizungen behoben und Erleichterung bei schmerzhaften Leistenbrüchen gewährt.

Beugen Sie sich aus einer Position auf allen Vieren beim Ausatmen nach vorne. Legen Sie Ihren Brustkorb vollständig auf den Boden auf, den Kopf

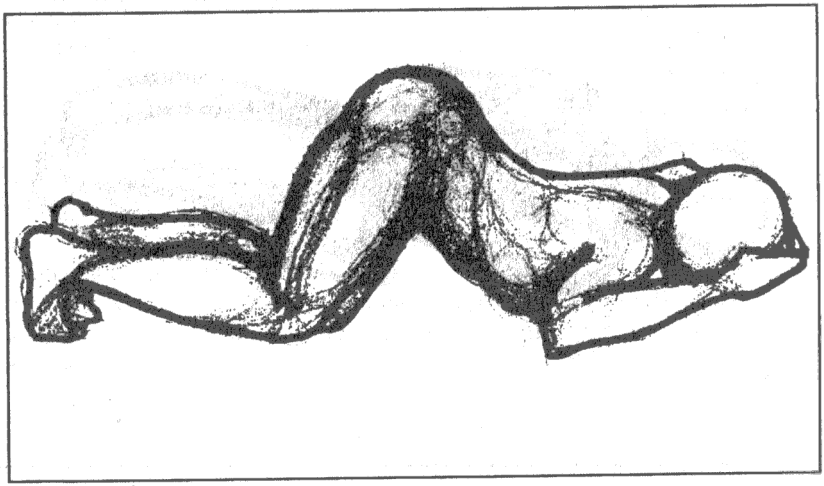


Abbildung 23 *Bala Asana*
"Die Baby-Haltung"

zwischen den Armen und auf eine Seite hin gedreht. Die Füße können entweder flach auf dem Boden aufliegen, oder die Zehen angewinkelt sein (siehe Abbildung 23). Atmen Sie mehrmals tief und ruhig ein und aus, dann drehen Sie den Kopf zur anderen Seite und wiederholen dort die Atmung. Kommen Sie dann beim Einatmen in den Diamant-Sitz zurück.

Kleine Kinder nehmen die Baby-Haltung als natürliche Position ein, wann immer sie ein Unwohlsein im Bauch verspüren.

Loma-Viloma Pranayama und Aloma-Viloma Pranayama mit Vishnu-Mudra

Loma-Viloma und Aloma-Viloma Pranayama sind einfache, aber effektive Techniken zur Kontrolle des Atems und des Pranaflusses.

Grundstellung ist der Diamant-Sitz. Verwenden Sie Vishnu-Mudra, das eine direkte Verbindung mit Ida Nadi und Pingala Nadi herstellt, zwei der Hauptenergielinien im Prana-Körper. Vishnu-Mudra ist eine Handhaltung, bei der der Mittelfinger auf der Nasenwurzel aufliegt, während Zeigefinger und Ringfinger die Nasenlöcher öffnen und schließen und Daumen und kleiner Finger weit abgespreitzt sind. Nur die rechte Hand darf dafür verwendet werden. Halten Sie den Kopf gerade und achten Sie darauf, ihn nicht zur Seite zu drehen, da dies den Pranafluß behindern würde (siehe Abbildung 24). Es kann helfen, die Augen geöffnet zu lassen oder sie zumindest hin und wieder zu öffnen, um die Kopfhaltung zu überprüfen.

Loma-Viloma Pranayama dient der Schaffung eines Energiezirkels, wobei die Prana der natürlichen Richtung des kosmischen Energiespiels folgt und zur Einheit zwischen unserem Prana-Körper und den Energien des Universums beiträgt. Sie benutzen den 8:4 Atemrhythmus. Beginnen Sie die Atmung mit einer Einatmung auf der rechten Seite, die Ausatmung erfolgt auf der linken Seite. Wiederholen Sie so oft Sie möchten, mindestens jedoch 9 bis 12 mal. Bei Aloma-Viloma Pranayama beginnt die Einatmung ebenfalls auf der rechten Seite, gefolgt von der Ausatmung durch den linken Nasenflügel. Dann allerdings wird links wieder ein- und rechts wieder ausgeatmet. Dies ergibt eine Prana Auf-und-Ab-Bewegung, die den Prana-Körper und das

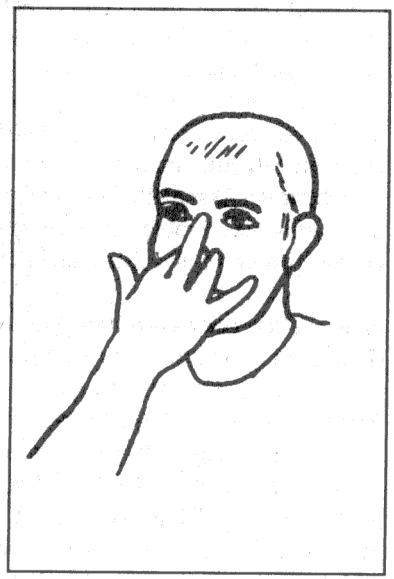


Abbildung 24 *Vishnu Mudra*

Nervensystem regelrecht mit Prana füttert und zur Freisetzung von negativen Spannungen/Energien beiträgt. Dadurch ist diese Variante hilfreich bei vielfältigen nervlichen Störungen.

Wenn Sie regelmäßig die einfachen Pranayamas der Dreiteil-Atmung üben genügt es, die hier beschriebenen Übungen nur von Zeit zu Zeit in Ihr tägliches Programm aufzunehmen.

Nach Abschluß dieser Pranayamas, insbesondere, wenn Sie längere Zeit dafür verwenden, sollten Sie sich Zeit geben, den Energiefluß im Körper aufmerksam zu beobachten.

Dazu ist ein Nach-Vorne-Beugen in die Ruhestellung von Dharmika Asana oder Ardha Shashanga Asana empfehlenswert.

"Die hingebende Gebetshaltung"
(Dharmika Asana/Ardha Shashanga Asana)

Das Sanskrit-Wort 'Dharma' hat mehrere Bedeutungen. Es steht für die Lehre Buddhas, spirituelle Lehren der verschiedensten Schulen allgemein sowie für kosmische Wahrheit und Wirklichkeit. Dharmika Asana ist eine hingebungsvolle Gebetshaltung, hervorragend geeignet als einfache Entspannungsposition und zur Konzentration auf Energieströme im Körper.

Diese Übung können Sie an jeder Stelle in Ihr Programm aufnehmen, an der Entspannung und/oder Konzentration nach einem intensiven Asana oder einer intensiven Kriya angesagt ist.

In Dharmika Asana legen Sie, aus dem Diamant-Sitz kommend, entweder den Kopf oder die Stirn beim Ausatmen vor die Knie (siehe Abbildung 25). Die abgebildete Variante mit der Stirn vor den Knien wird auch Ardha Shashanga Asana genannt. Lassen Sie die Arme locker zu beiden Seiten des Körpers liegen. Atmen Sie regelmäßig, aber ohne Atemrhythmus. Bleiben Sie bis zu drei Minuten in Dharmika Asana und erheben Sie sich zum Diamant-Sitz mit einem tiefen Atemzug.

Dharmika Asana hilft bei Übelkeit und Kopfschmerzen, sogar bei Migräne und Stirnhöhlen-Problemen. Es wird diesem Asana auch vorbeugende Wirkung gegen Hirntumor und Rückenmarkstumor nachgesagt.

"Die Wellen-oder Gezeiten-Atmung"
(Pranayama Maha Mudra/Pravaaha Pranayama)

Die Atmung zu bewegen wie Ebbe und Flut des Meeres, das ist Pravaaha Pranayama, die Wellen-oder Gezeiten-Atmung.

Grundstellung ist der Diamant-Sitz. Sie beginnen mit einer tiefen Dreiteil-Einatmung. Benutzen Sie 8:4 Atemrhythmus. Beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne in Dharmika Asana (siehe Abbildung 25) und führen Sie gleichzeitig Ihre Arme nach oben, entweder mit offenen Armen (siehe Abbildung 26) oder mit den Fingern verschränkt (Abbildung 27). Beim

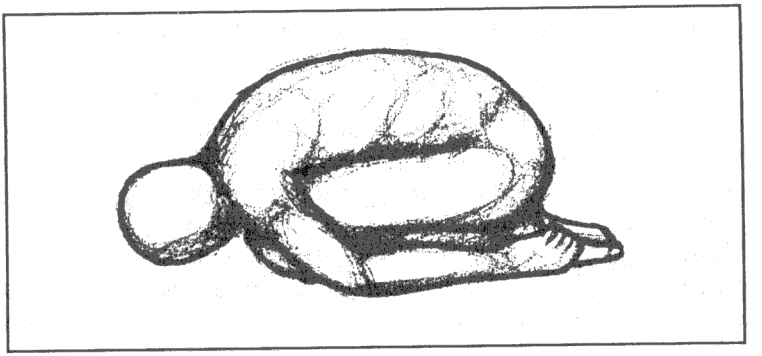


Abbildung 25 *Dharmika Asana/Ardha Shashanga Asana*
"Die hingebungsvolle Gebetshaltung"

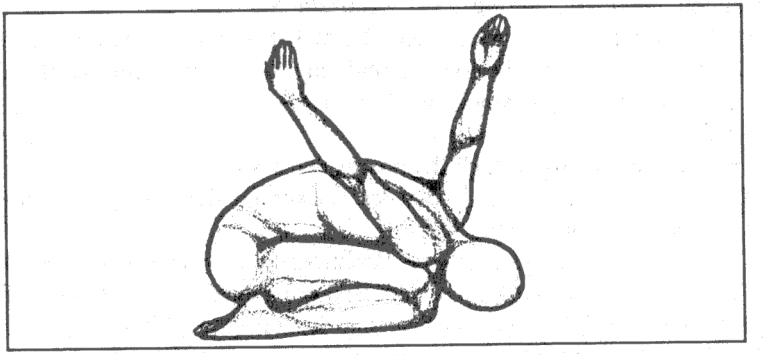


Abbildung 26 *Sapurna Maha Mudra*
"Die Wellen- oder Gezeiten-Atmung"

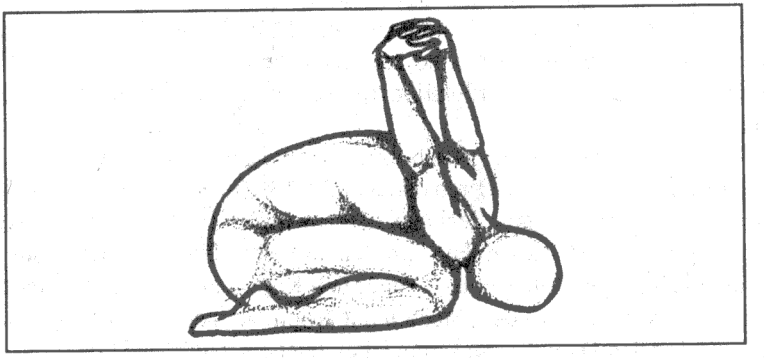


Abbildung 27 *Purna Maha Mudra*
"Die klassische Wellen-oder Gezeiten-Atmung"

Einatmen bringen Sie die Arme wieder zurück und erheben sich zum Diamant-Sitz.

Die Bewegung der Arme nach oben bewirkt eine vollständige Entleerung und Säuberung der Lungen. Hilfreich bei Asthma und Erkrankungen der Atemwege, Stirnhöhlen-Problemen und Allergien. Eine zusätzliche Übung, die Sie von Zeit zu Zeit in Ihr Programm aufnehmen können.

Eka Janu Uttana Kriya und Dwi Janu Uttana Kriya

Diese beiden Kriyas sind Zusatzübungen, besonders geeignet für alle, die Schwierigkeiten mit dem Diamant-Sitz haben und die Fußgelenke lockern möchten.

Ausgangsstellung ist der Diamant-Sitz. Unter Verwendung von normaler aber tiefer Atmung heben Sie ein Knie beim Einatmen und Senken es beim Ausatmen (siehe Abbildung 28). Wechseln Sie zum anderen Bein und wiederholen Sie jeweils mindestens dreimal. Dann versuchen Sie es mit beiden Beinen gleichzeitig (siehe Abbildung 29). Achten Sie darauf, daß dabei Ihr Rücken so gerade wie möglich ist.

"Der sitzende Bogenschütze" (Dhanwan Vira Asana)

Eine weitere Zusatzübung, die der Lockerung der Rückenmuskulatur dient, ist der sitzende Bogenschütze.

Ausgangsposition dafür ist eine Variation des Diamant-Sitzes, bei dem die Zehenspitzen angewinkelt auf dem Boden aufsetzen, nicht der ganze Fuß (siehe Abbildung 30). Aus dem Diamant-Sitz erreichen Sie diese Position, indem Sie sich beim Einatmen auf die Knie erheben, die Zehen aufsetzen und beim Ausatmen auf die Fersen setzen.

Für manche Anfänger ist diese Variante bequemer als der eigentliche Diamant-Sitz, andere halten sie für schlimmste Folter.

Sollten Sie je vorhaben, buddhistischer Mönch oder Nonne in einem Theravada Kloster zu werden, so sei Ihnen diese Variation sehr ans Herz gelegt. Die traditionelle Ordination findet vorwiegend in dieser Stellung statt.

Um in den sitzenden Bogenschützen zu gelangen, erheben Sie sich beim Einatmen auf die Knie, plazieren einen Fuß auf Höhe des Knies, während der andere Fuß weiter mit den Zehenspitzen am Boden bleibt. Beim Ausatmen setzen Sie sich auf diesen Fuß, greifen mit der Hand auf der Seite des angewinkelt aufgestellten Beines hinter den Kopf und strecken den anderen Arm nach vorne, wobei der Daumen auf Kopfhöhe nach oben gerichtet ist. Fixieren Sie den Daumen mit Ihrem Blick (siehe Abbildung 31).

Die Position soll einen Bogenschützen darstellen, der den Bogen hält und mit der anderen Hand einen Pfeil aus dem Köcher holt. Halten Sie diese

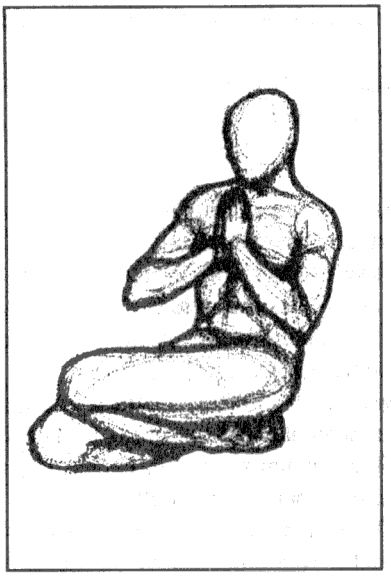


Abbildung 28 *Eka Janu Uttana Kriya*

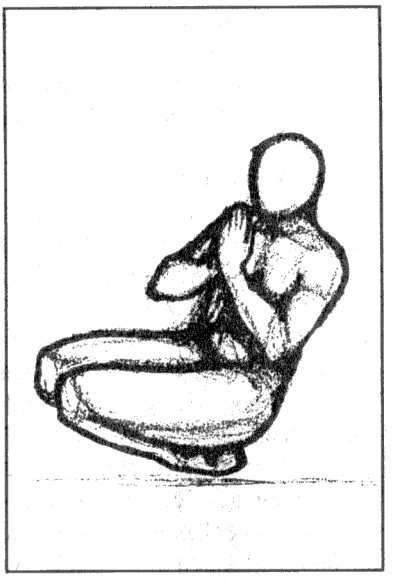


Abbildung 29 *Dwi Janu Uttana Kriya*

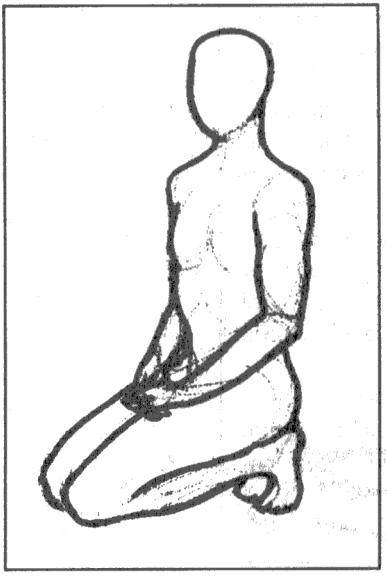


Abbildung 30 *Nataprarthan Asana*
"Der Diamant-Sitz auf Zehenspitzen"

Abbildung 31 *Dhanwan Vira Asana*
"Der sitzende Bogenschütze"

Position mit normaler tiefer Atmung für einige Zeit, dann wechseln Sie die Beine und die Arme.

Die Übung stärkt die Konzentration, ist jedoch anstrengender als sie aussieht, da Ihr ganzes Gewicht auf den Zehen ruht.

Ekakin Vajra Asana

Ich möchte den ersten Teil der Lockerungsübungen und leichten Pranayamas mit einer weiteren Variation des Diamant-Sitzes abschließen. Kommen Sie aus der Grundstellung des Vajra Asana beim Einatmen auf die Knie und überkreuzen Sie das Fußbett eines Fußes mit dem Fußrücken des anderen (siehe Abbildung 32). Setzen Sie sich dann beim Ausatmen wieder zurück wie beim Diamant-Sitz. Atmen Sie normal und tief.

Die Übung beeinflußt die Verdauungsorgane, da direkter Druck auf die entsprechenden Reflexzonen am Fußbett ausgeübt wird und hilft bei jeder Art von Verdauungsproblemen; außerdem entspannt sie die Füße. Wechseln Sie nach einiger Zeit und wiederholen Sie mit dem anderen Fuß.

Mit welcher Übung Sie diesen ersten Teil auch immer beenden, entspannen Sie einige Minuten in Dharmika Asana (siehe Abbildung 25), bevor Sie zum zweiten Teil übergehen.

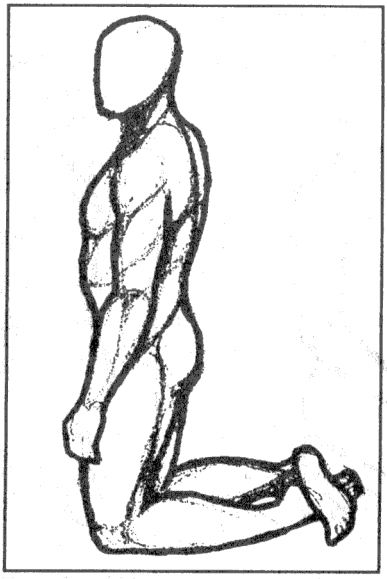


Abbildung 32 *Ekakin Vajra Asana*
"Der Diamant-Sitz mit überkreuzten Fußsohlen"

4.2 Übungen im Stehen

Nach den leichten Pranayamas und Lockerungsübungen sind wir nun soweit aufgewärmt und energetisch ausgeglichen, daß wir problemlos zu intensiveren Dehn- und Streckübungen übergehen können.

"Die Palme" (Tala Asana/Kriya)

Die Palme ist eine Streckübung, bei der Sie beim Einatmen auf die Zehenspitzen gehen und die Arme nach oben strecken (siehe Abbildung 33).

Wie auch viele andere Übungen kann die Palme sowohl als Asana als auch als Kriya ausgeführt werden.

Lassen Sie sich bitte nicht durch die Sanskrit-Bezeichnungen der Übungen verwirren, die oft auf die statische Variante bezogen sind und deshalb als 'Asana' angegeben werden. Merken Sie sich die Faustregel: Wann immer Sie eine Übung im 8:4 Rhythmus mehrmals wiederholen und dabei Atmung und Bewegung koordinieren, ist es eine Kriya. Wenn Sie dagegen die Position über einen längeren Zeitraum beibehalten, unabhängig von der Atemtechnik, trifft die Bezeichnung Asana zu.

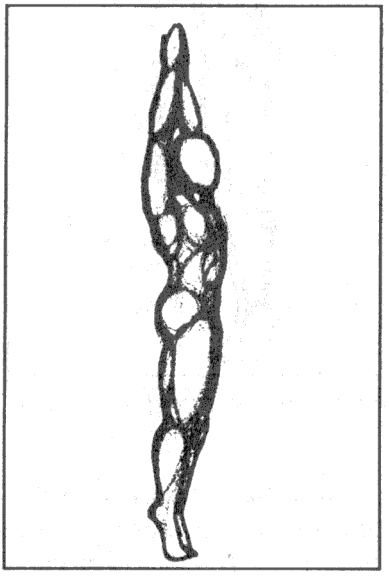


Abbildung 33 *Tala Asana/Kriya "Die Palme"*

Praktizieren Sie die Palme als Asana, so halten Sie die beschriebene Position mit normaler, tiefer Atmung bis zu drei Minuten lang. Gehen Sie beim Ausatmen wieder in die Grundstellung zurück.

Als Kriya wiederholen Sie die Übung mindestens dreimal im 8:4 Atemrhythmus.

Die Handhaltung mit den nach oben gestreckten Armen und gefalteten Händen ist eine Variation von Namaskar Mudra, die in der Hindu-Tradition zur Begrüßung des Gurus verwendet wird, genannt "Anjali Mudra".

Eine zweite Variante finden Sie in den Abbildungen 34 bis 36 illustriert.

Zusätzlich zur Streckung der Wirbelsäule erreichen Sie durch den in Abbildung 36 gezeigten Zirkel nach rückwärts eine Lockerung der Schultern und der Schulterblätter.

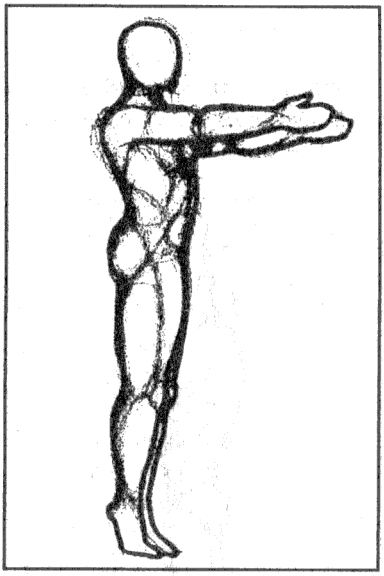


Abbildung 34 *Tala Asana/Kriya II*
1. Ausführungsschritt

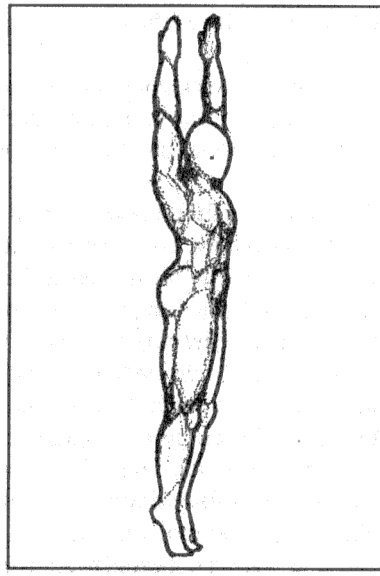


Abbildung 35 *Tala Asana/Kriya II*
2. Ausführungsschritt

Als Kriya praktizieren Sie die Übung im 8:4 Atemrhythmus. Führen Sie beim Einatmen die Arme von vorne gestreckt nach oben (siehe Abbildung 34), bis Ihre Oberarme leicht die Ohren berühren, gleichzeitig gehen Sie auf die Zehenspitzen, die Handflächen bleiben geöffnet (siehe Abbildung 35).

Beim Ausatmen beschreiben Sie einen großen Zirkel rückwärts (siehe Abbildung 36), kommen auf die Fußsohlen zurück und bringen die Arme in die Ausgangsstellung, locker an der Seite des Körpers anliegend, zurück.

Bei beiden Varianten der Palme sind Ihre Füße nach Möglichkeit zusammen. Sollte dies anfangs zu schwierig sein, dann können Sie die Übung übergangsweise auch mit den Beinen leicht gespreitzt üben.

Eine der beiden Palmen gehört in das tägliche Yoga-Programm.

"Die Kniebeuge" (Utkata Asana)

Die Kniebeuge beginnt aus der Standposition mit den Füßen zusammen und den Händen locker am Körper anliegend. Gehen Sie beim Einatmen auf die Zehenspitzen, und strecken Sie die Arme gerade nach vorne. Nehmen Sie beim Ausatmen Utkata Asana (siehe Abbildung 37) ein, indem Sie die Knie beugen. Verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus, und wiederholen Sie mindestens dreimal.

Eine verbreitete Variation von Utkata Asana unterscheidet sich nur dadurch, daß Sie nicht auf die Zehenspitzen gehen, sondern die Fußflächen

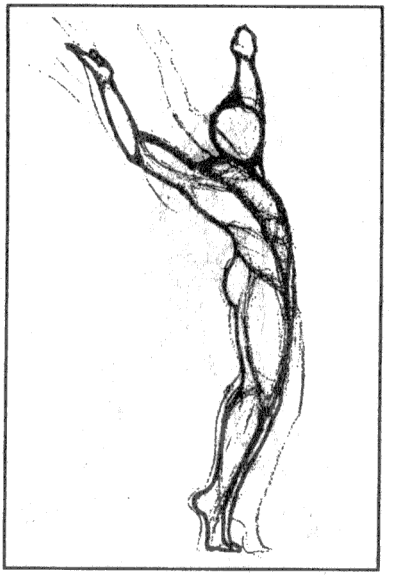


Abbildung 36 *Tala Asana/Kriya II*
3. Ausführungsschritt

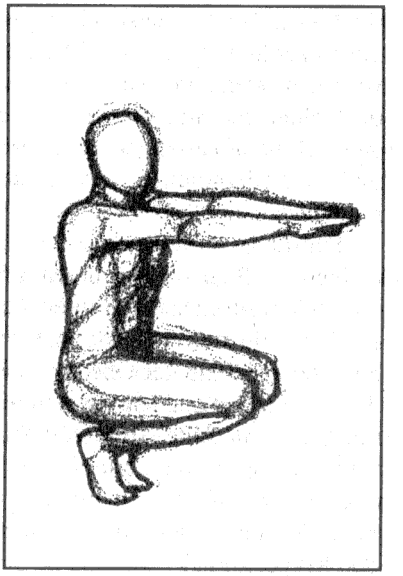


Abbildung 37 *Utkata Asana*
"Die Kniebeuge"

während der gesamten Übung auf dem Boden lassen. Die Kniebeuge stärkt die Beinmuskulatur, sowie die Muskeln von Bauch und Unterleib und ist eine gute Gleichgewichtsübung.

Hin und wieder ins Programm aufnehmen.

"Die Seitenbeuge"
(Hasta Kona Asana)

Ich stelle Ihnen zwei Seitenbeugen vor, von denen eine zum täglichen Programm gehören sollte.

Ausgangsstellung für Dwi Hasta Kona Kriya, die doppelhändige Seitenbeuge ist die Standposition mit Beinen und Füßen zusammen und den Armen locker an der Seite. Strecken Sie beim Einatmen die Arme nach oben und falten Sie die Hände in Anjali Mudra. Verwenden Sie 8:4 Atem-

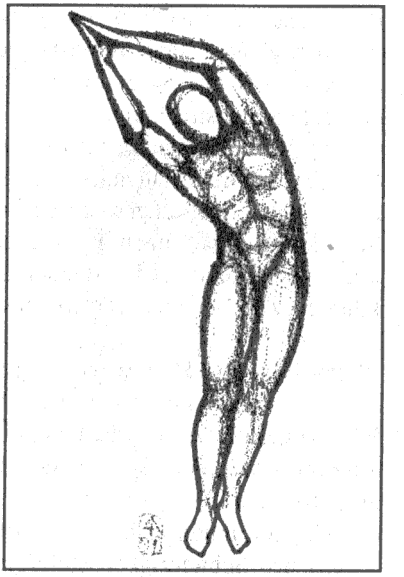


Abbildung 38 *Dwi Hasta Kona Kriya*
"Die doppelhändige Seitenbeuge"

rhythmus. Beugen Sie sich beim Ausatmen zur Seite (siehe Abbildung 38), beim Einatmen kommen Sie zurück in die Stellung mit Anjali Mudra und beugen sich beim Ausatmen zur anderen Seite. Wiederholen Sie mindestens dreimal zu jeder Seite.

Für Eka Hasta Kona Kriya, die einhändige Seitenbeuge, bringen Sie die Beine auseinander, führen beim Einatmen einen Arm gerade nach oben zum Kopf, so daß der Oberarm leicht das Ohr berührt und beugen sich beim Ausatmen zur Seite (siehe Abbildung 39). Kommen Sie beim Einatmen wieder nach oben, und bringen Sie beim Ausatmen den Arm wieder an den Körper zurück.

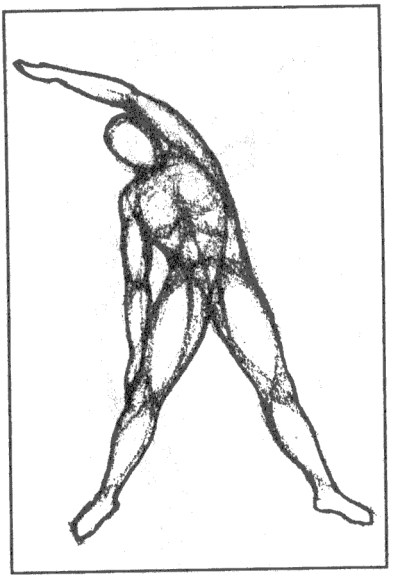


Abbildung 39 *Eka Hasta Kona Kriya "Die einhändige Seitenbeuge"*

Setzen Sie dazu den 8:4 Atemrhythmus ein, und wiederholen Sie. Achten Sie bei beiden Seitenbeugen darauf, daß Sie den Oberkörper gerade halten und nicht nach vorne beugen. Sie kämen damit zwar rein optisch weiter, doch verlieren Sie auch die erstrebte Seitenstreckung.

Die Seitenbeugen stärken die meist kaum beanspruchten Muskeln der Seite, geben Druck und massieren die inneren Organe. Bei Organschäden oder nach Organerkankungen, insbesondere von Leber und Milz sollten Sie Seitenbeugen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Yoga-Lehrer praktizieren, da unter Umständen Schäden durch zu großen Druck auftreten könnten, z.B. bei einer Vergrößerung der Leber nach einer Hepatitis.

"Vorwärts- und Rückwärtsbeugen (Pada Hasta und Chakra Asanas)

Nach einer Seitenbeuge ist es unbedingt erforderlich, mindestens eine der hier vorgestellten Vorwärtsbeuge-Übungen zu praktizieren, um den Druck auszugleichen, der sich bei den Hasta Kona Kriyas im unteren Rücken aufgebaut hat.

Ich gebe Ihnen mehrere zur Auswahl um Ihnen die Wahl zwischen verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu ermöglichen, aber auch, weil die Vorwärts-Rückwärtsbeugen sowohl lockernd auf Schultern und Rücken wirken, als auch die Sehnen an den Beinen strecken. Für viele Yogis aus dem Westen,

mich eingeschlossen, stellen diese Sehnen eine Herausforderung dar, die oft auch noch nach Jahren nicht vollständig gemeistert ist. Da wir von Kindesbeinen an auf Stühle gezwungen werden, werden die Sehnen an den Beinen nicht ausreichend beansprucht und wachsen deshalb nicht in dem Maße weiter, wie es bei einer gesunden Beanspruchung der Fall wäre. Sie sind deshalb bei den meisten 'Westlern' zu kurz. Und selbst langjähriges Üben kann die Sehnen nur lockern, nicht aber länger machen.

Auch viele Rückenprobleme haben ihre Ursache in der Kindheit.

Mein Yoga-Lehrer beschrieb es ironisch mit den Worten: "80% der Rückenschmerzen der Erwachsenen kommen von einer liebenden Mutter, 20% vom Sitzen -auf Stühlen." Von der liebenden Mutter deshalb, weil diese das Kind auf weiche Kissen und Decken packt, statt es auf einer harten Unterlage schlafen zu lassen. Damit wird dem Baby sprichwörtlich das Kreuz gebrochen. Den Rest besorgen dann Stühle, die geradezu Haltungsschäden herausfordern. Ich habe inzwischen viele Verrichtungen wieder auf den Fußboden verlagert, das Essen, das Lesen und das Schlafen, wofür ich nur eine harte Matratze verwende.

Alle von Abbildung 40 bis Abbildung 46 erläuterten Übungen sind eine Wohltat für Rücken und Beine. Haben Sie Zeit, dann üben Sie ruhig mehrere von ihnen.

"Die Vorwärtsbeuge"
(Baddha Hasta Asana)

In Abbildung 40 stelle ich Ihnen eine einfache Variante der Vorwartsbeuge vor. Sie können diese Übung sowohl als Asana als auch als Kriya im 8:4 Rhythmus praktizieren.

Aus dem Stand verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und beugen sich beim Ausatmen nach vorne, dabei die Arme nach oben führend. Bewegen Sie Ihren Kopf in Richtung der Knie. Die Beine können geschlossen oder geöffnet sein, was die einfachere Variation ist.

Entweder halten Sie die Position dann mit normaler, tiefer Atmung, oder Sie wiederholen sie im Atemrhythmus, wobei Sie beim Einatmen wieder in die Grundstellung zurückgehen.

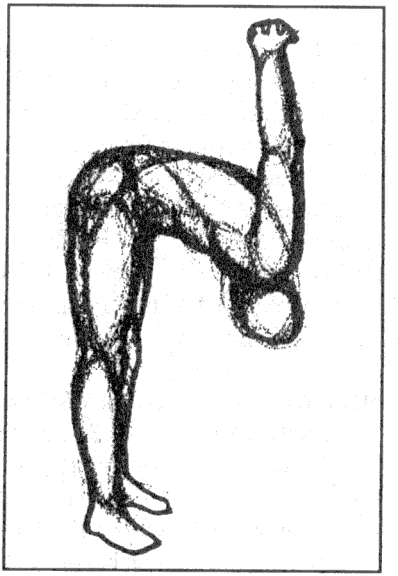


Abbildung 40 *Baddha Hasta Asana*
"Die Vorwärtsbeuge"

Agrimaasra Asana

Aus der Grundstellung im Stand, mit geschlossenen Beinen, beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne, achten aber darauf, daß Ihr Rücken gerade bleibt und der Kopf nach oben gerichtet ist, mit dem Kinn parallel zur Erde. Die Hände gleiten an den Oberschenkeln die Beine entlang, soweit Sie dabei kommen, ohne den Rücken zu beugen (siehe Abbildung 41).

Sie können diesen Asana bei normaler tiefer Atmung halten, oder daraus eine Kriya im 8:4 Rhythmus machen. Dazu können Sie die Übung um eine Rückwärtsbeuge erweitern und aus der Grundstellung beim Ausatmen mit gestreckten Beinen sich zurückbeugen. Plazieren Sie Ihre Hände dabei mit den Handflächen auf dem Gesäß. Achten Sie darauf, die Augen geöffnet zu halten, da Sie sonst leicht das Gleichgewicht verlieren können.

"Der Kniekuß" (Pada Hasta Asana I)

Der in Abbildung 42 gezeigte Kniekuß ist das klassische Pada Hasta Asana. Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne und berühren die Knie mit der Stirn. Als Asana oder als Kriya im 8:4 Rhythmus machbar. Kommen Sie beim Einatmen wieder in die Ausgangsstellung zurück. Die Übung ist nicht einfach, da die Beine dabei gestreckt bleiben müssen, die Knie dürfen nicht angewinkelt sein. Es kann recht lange dauern, bis ein Anfänger den Kniekuß meistert.

"Der Holzhacker" (Chakra Asana Variation)

Eine kraftvolle Rückwärts-Vorwärtsbeuge-Übung, die zu meinen 'Lieblings-Kriyas' gehört, ist der Holzhacker. Im Stand mit den Beinen auseinander verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Für den ersten Teil verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus.

Beugen Sie sich beim Einatmen mit gestreckten Armen und geöffneten Augen (!) zurück (siehe Abbildung 43). Die Beine können leicht angewinkelt werden. Halten Sie auf einen 4-Zähler und lassen Sie dann die Arme beim Ausatmen ohne Atemrhythmus nach vorne fallen und einige Sekunden nach vorne baumeln (siehe Abbildung 44). Wiederholen Sie mindestens dreimal.

"Das halbe Rad" (Ardha Chakra Asana)

Verschränken Sie, im Stand mit geöffneten Beinen, die Arme vor dem Oberkörper (Variationsmöglichkeit mit verschränkten Armen auf dem Rücken), und beugen Sie sich mit geöffneten Augen (!) beim Ausatmen zurück. Winkeln Sie dabei die Beine an (siehe Abbildung 45).

Vorsicht, Sie können bei dieser Übung leicht das Gleichgewicht verlieren. Kommen Sie beim Einatmen wieder in den Stand zurück und beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne in die in Abbildung 46 gezeigte Variation des Pada Hasta Asana. Wiederholen Sie als Kriya im 8:4 Rhythmus.

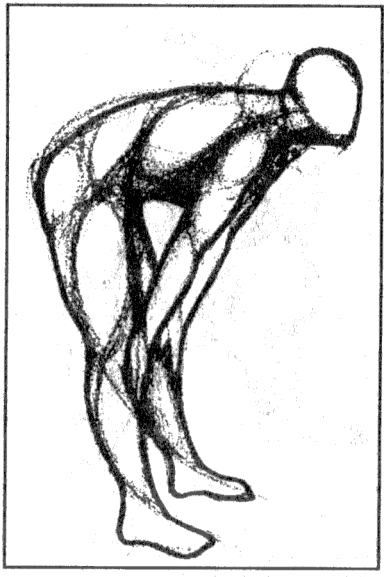


Abbildung 41 *Agrimaasra Asana*
"Vorwärtsbeuge mit geradem Rücken"

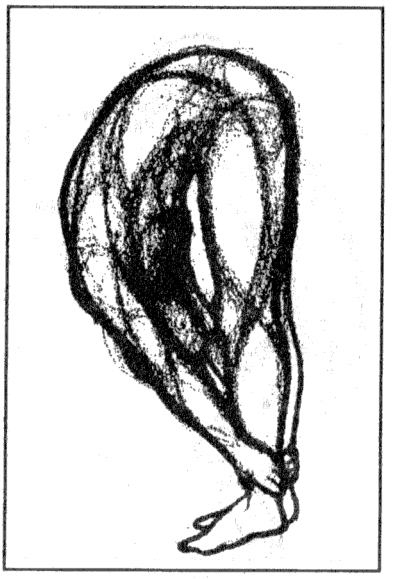


Abbildung 42 *Pada Hasta Asana I*
"Der Kniekuß"

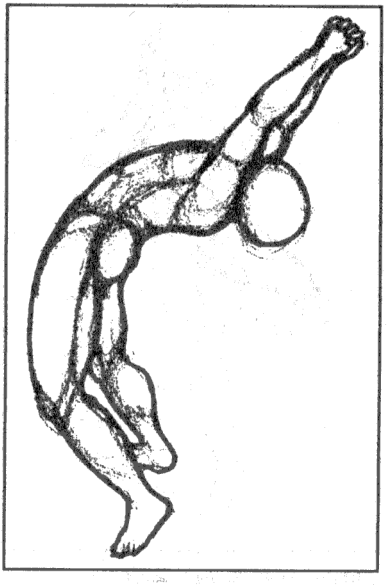


Abbildung 43 *Chakra Asana Variation*
"Der Holzhacker"
1. Ausführungsschritt

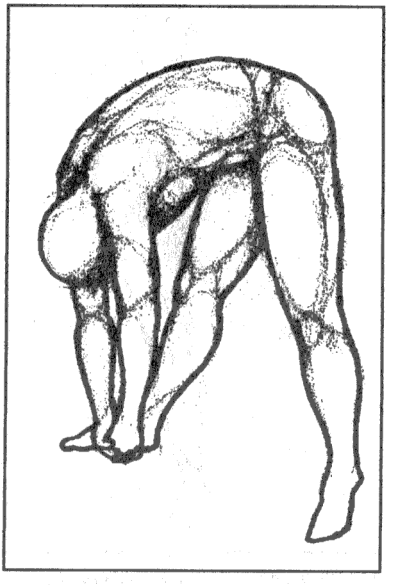


Abbildung 44 *"Der Holzhacker"*
2. Ausführungsschritt

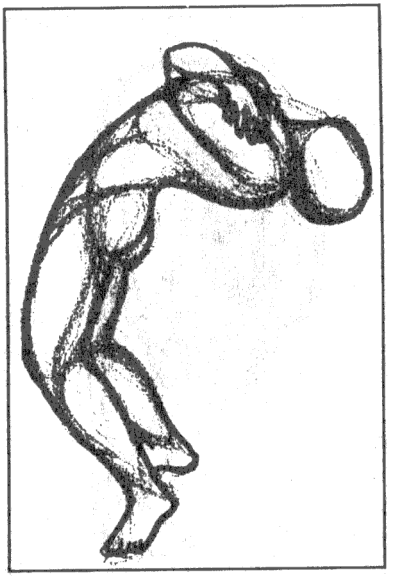


Abbildung 45 *Ardha Chakra Asana*

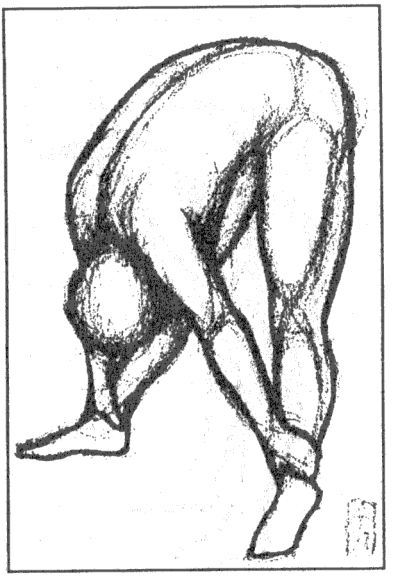


Abbildung 46 *Pada Hasta Asana II*
"Vorwärtsbeuge mit geöffneten Beinen"

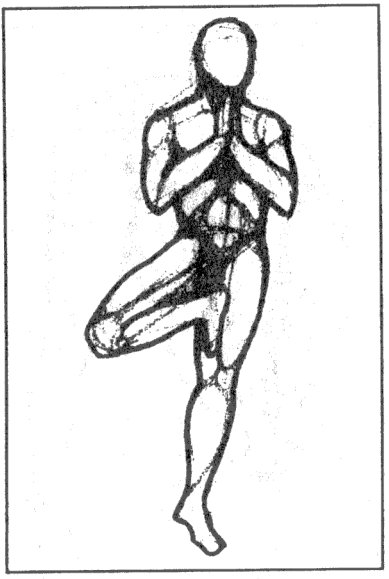


Abbildung 47 *Ardha Vriksha Asana I*
"Der Baum"

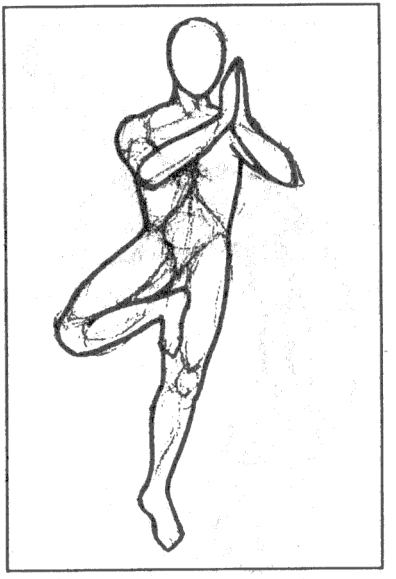


Abbildung 48 *Ardha Vriksha Asana II*
"Der Baum" Variation

"Der Baum" (Vriksha Asana)

Eine der besten Übungen für Gleichgewicht und Konzentration ist der Baum.

Zumindest ein Asana auf einem Bein sollte Bestandteil Ihres täglichen Yoga workouts sein.

In den Abbildungen 47 bis 52 stelle ich Ihnen Variationen des Baums in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor. Abbildung 53 zeigt den Garuda, eine weitere 'einbeinige' Übung, die allerdings nicht direkt zur 'Baum-Familie' gehört.

In Abbildung 47 sehen Sie den einfachen Baum. Ein Fuß wird auf dem Oberschenkel aufgesetzt. Die Hände sind gefaltet in Namaskar Mudra und können sowohl auf der Höhe des Herzens als auch des Halses angelegt oder in Anjali Mudra (siehe Abbildung 33) nach oben gestreckt werden. Halten Sie die Position bei normaler Atmung bis zu drei Minuten, und wechseln Sie dann zum anderen Bein. Um die Übung zu stabilisieren, fixieren Sie den Blick auf einen Punkt auf dem Boden ca. zwei Meter vor Ihnen oder auf einen Punkt auf einer Wand, falls Sie in einem kleinen Zimmer üben.

Abbildung 48 unterscheidet sich vom einfachen Baum in der Handhaltung. Bringen Sie die Hände in Namaskar Mudra vor das Gesicht und verlagern Sie Ihren Konzentrationspunkt vom Boden oder von der Wand zu Ihren Fingerspitzen.

Nicht einfach, diese Variante, doch eine erstrangige Konzentrationsschulung. Sind Sie auch nur für einen Moment nicht vollständig bei der Übung, sind Sie raus aus dem Spiel.

Für die etwas Flexibleren von Ihnen bietet sich Vriksha Asana, die in Abbildung 49 gezeigte Variation des Baums an. Das angewinkelte Bein wird mit dem Fuß in die Leiste eingelegt, in die Position des halben Lotus (siehe dazu auch Abbildung 73). Atmung und Handhaltungen wie bei Abbildung 47 und 48.

Aus dem Baum mit dem halben Lotus lassen sich verschiedene schwierigere Varianten ableiten. Beim gebeugten Baum beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne und berühren mit den Händen die Erde (siehe Abbildung 50). Entweder als Asana oder als Kriya im 8:4 Rhythmus möglich. Kommen Sie beim Einatmen wieder hoch zum Baum.

Bei Abbildung 51, dem krummen Baum, verschränken Sie die Arme auf dem Rücken, beugen sich beim Ausatmen nach vorne und führen die Hände nach oben. Ebenfalls möglich als Asana oder als Kriya im 8:4 Rhythmus.

Eine schwierige Übung ist der in Abbildung 52 gezeigte geknickte Baum. Der Sanskrit-Name Brahmachariya Mudra deutet auf seine Wirkung hin. Der

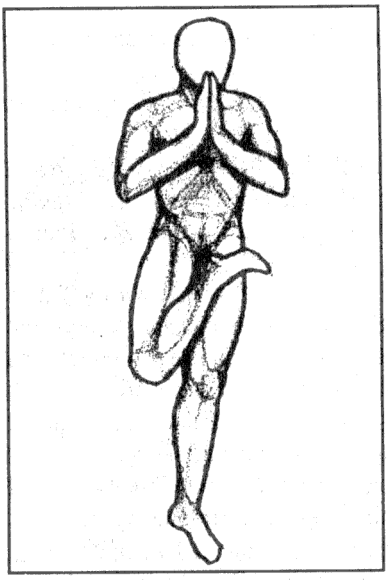


Abbildung 49 *Vriksha Asana*
"Der Baum" Variation

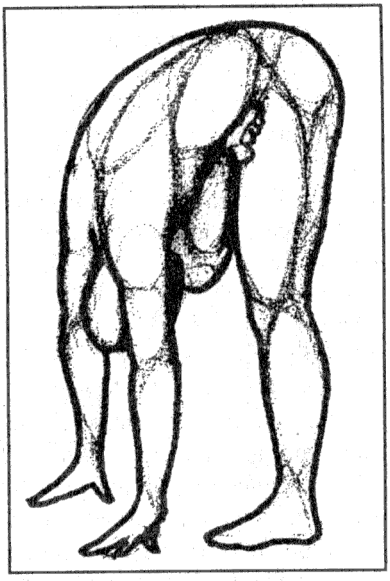


Abbildung 50 *Baddha Hasta Pada Asana*
"Der gebeugte Baum"

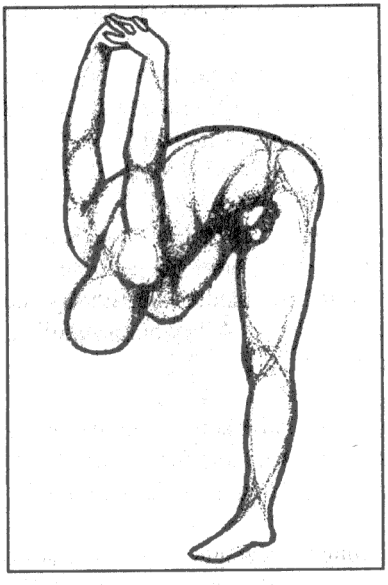


Abbildung 51 *Baddha Hasta Vriksha Asana*
"Der krumme Baum"

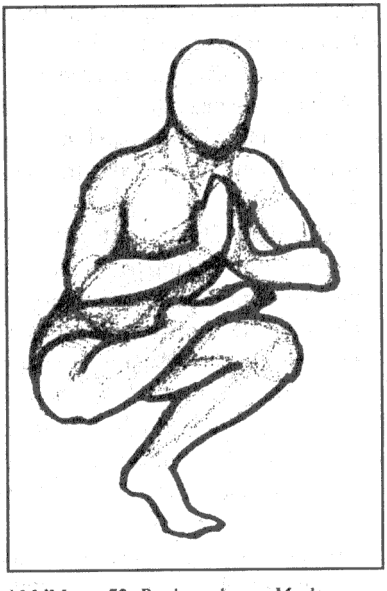


Abbildung 52 *Brahmacharya Mudra*
"Die 'Zölibats-Haltung'"
oder "Der geknickte Baum"

geknickte Baum, auch 'Zölibats-Haltung' genannt, vermindert sexuelle Gier und macht sexuelle Energien für die spirituelle Entwicklung nutzbar.

Beugen Sie, aus Vriksha Asana (Abbildung 49) kommend, beim Ausatmen das Knie, bis Sie auf Ihrer Ferse sitzen. Dabei liegt Ihr Gewicht wahlweise entweder auf den Zehenspitzen oder auf dem ganzen Fuß. Auch diese Übung ist sowohl als Asana als auch als Kriya im 8:4 Atemrhythmus machbar. Kommen Sie beim Einatmen wieder hoch zum Baum.

Wechseln Sie zum anderen Bein.

Vorsicht, diese Übung ist sehr anstrengend für die Knie. Sollten Sie Probleme mit den Knien haben, dürfen Sie Brahmachariya Mudra auf keinen Fall probieren.

"Der Garuda (Garuda Asana)

Der Garuda ist ein mystischer Vogel, den wir in Indien oft als Steinmetzarbeit an alten Tempeln finden. In Thailand ist der Garuda ein Nationalsymbol und taucht als Wappentier bei vielen öffentlichen Einrichtungen auf. Für die indonesische Fluggesellschaft ist der Garuda Namensgeber.

Er ist eine der besten Yogaübungen bei Tennisellbogen, zur Streckung des Rückgrats und für Probleme im unteren Rücken; selbst bei Bandscheibenschäden konnten Heilerfolge nachgewiesen werden. Auch bei Schulter- und Halsverspannungen und daraus resultierenden Kopfschmerzen sowie bei steifem Hals ist er hilfreich.

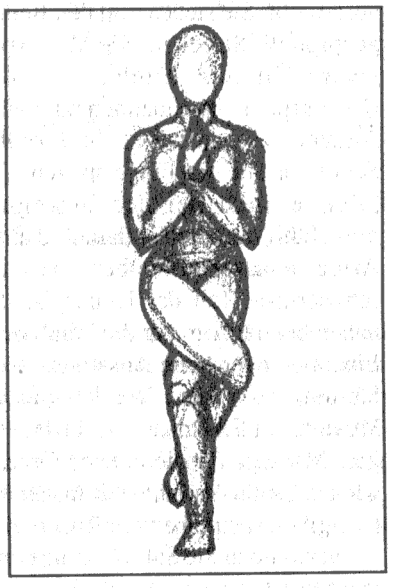


Abbildung 53 Garuda Asana "Der Garuda"

Bei leicht angewinkeltem Standbein wird das andere Bein mit dem Fuß um den Unterschenkel verhakt (siehe Abbildung 53). Als Ausgangsstellung für die Hände werden diese einfach am Handgelenk überkreuzt, die Finger deuten dabei auf das Schambein. Dann werden die Hände nach oben gedreht, was die Stellung in Abbildung 53 ergibt.

Für eine dritte Variante, die eine Anspannung aller Muskeln von Armen und Beinen ermöglicht, strecken Sie die verschränkten Arme gerade nach oben, hoch über Ihren Kopf.

Außerdem haben Sie noch die Möglichkeit, die Hände in der beschriebenen Position zu verschränken, was zusätzlich zur Lockerung und Stärkung der Handgelenke beiträgt.

Halten Sie die verschiedenen Stellungen, oder die von Ihnen gewählte, bei normaler, tiefer Atmung. Danach wechseln Sie auf das andere Bein.

"Der Rückgrat-Twist"
(Vakra Asana)

Ein recht simpler, aber effektiver Rückgrat-Twist (Rückgrat-Drehbewegung)wird in Abbildung 54 vorgestellt. Sie stehen, mit den Beinen gespreitzt. Strecken Sie die Arme waagrecht aus. Drehen Sie den Oberkörper beim Einatmen oder beim Ausatmen. Schauen Sie dabei über Ihre Schultern auf die Fingerspitzen. Die Füße werden bei der Bewegung mitgeführt. Achten Sie darauf, daß die Arme waagrecht bleiben, was der schwierigste Teil der Übung ist. Sie haben bei der Atmung die Wahl, beim Einatmen oder beim Ausatmen in die Stellung zu gehen. Wählen Sie die Variante mit Einatmen, so gibt das eine gute Massage für die inneren Organe, wählen Sie die Variante mit Ausatmen, so ergibt das eine bessere Rückgrat-Drehung.

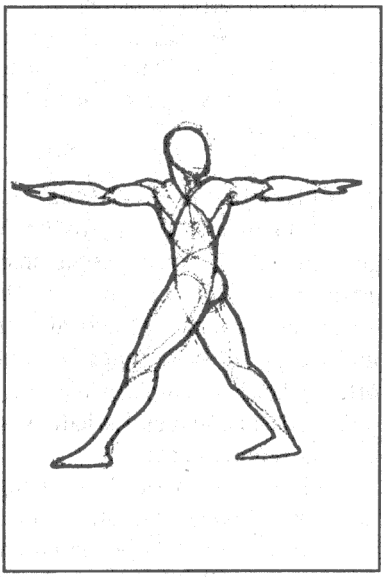


Abbildung 54 *Vakra Asana*
"Rückgrat-Twist im Stehen"

Verwenden Sie 8:4 Rhythmus und wiederholen Sie mindestens dreimal in jeder Richtung.

Diese Übung ist mit den Rückgrat-Twists im Sitzen (siehe Abbildungen 64 + 65) austauschbar.

"Das Dreieck" (Trikona Asana)

Es gibt eine Vielzahl von Variationen des Dreiecks, zwei davon seien hier vorgestellt.

Die Dreieckspositionen stärken die Muskulatur der Seite und der Brust und erweitern die Lungenkapazität.

Ausgangsposition ist der Stand, mit den Beinen auseinander. Die Füße bilden eine Art Dreieck (siehe Abbildung 55). Beim Ausatmen beugen Sie sich zur Seite und gleiten mit der einen Hand am Bein entlang. Ergreifen Sie

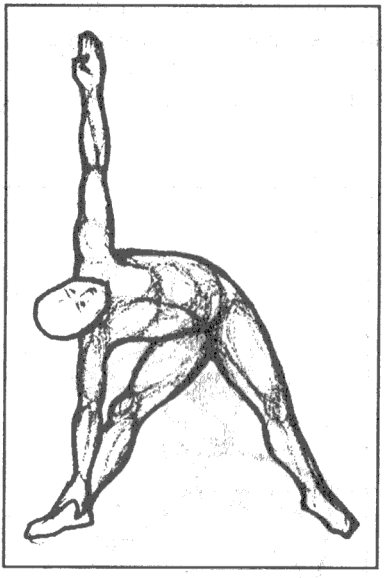


Abbildung 55 *Trikona Asana*
"Das Dreieck"

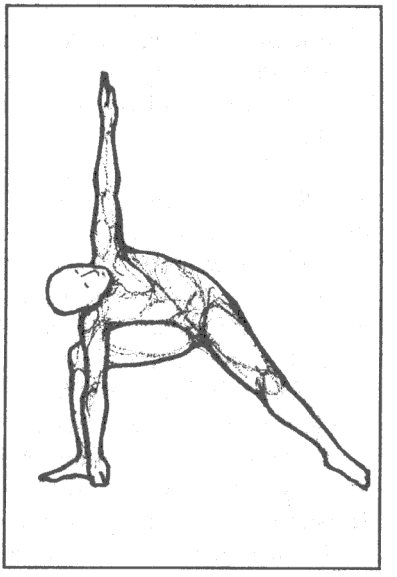


Abbildung 56 *Parshvakona Asana*
"Dreieck mit Faust"

nach Möglichkeit die Fußknöchel. Der andere Arm ist gerade nach oben gerichtet. Ihr Blick ruht auf den Fingerspitzen der gestreckten Hand. Achten Sie darauf, die Beine und die Knie durchgestreckt zu lassen und den Oberkörper bei der Seitenbewegung auf keinen Fall nach vorne zu beugen. Dies ist ein gängiger Fehler, der den Effekt der Übung auf die Seitenmuskulatur völlig zu nichte macht. Sollten Sie die Fußknöchel nicht erreichen können, ohne mit dem Oberkörper nach vorne zu gehen, dann begnügen Sie sich mit dem für Sie Möglichen, aber schummeln Sie nicht.

Sie haben beim Dreieck die Wahl, die Position entweder als Asana mit normaler, tiefer Atmung zu halten, beim Einatmen wieder in die Ausgangsstellung zurückzugehen und zur anderen Seite zu wiederholen, oder im 8:4 Rhythmus von einer Seite zur anderen zu wechseln. Letzteres dürfte für die meisten Anfänger einfacher sein, intensiver ist in diesem Fall jedoch das Halten der Position und die aufmerksame Beobachtung der Energieströme, die dabei spürbar werden.

Die in Abbildung 56 gezeigte Variante beginnt aus derselben Grundstellung. Ein Knie wird angewinkelt, eine Hand zur Faust geballt und die Faust auf der Innenseite des Fußes auf Höhe des Fußbetts neben dem Fuß aufgelegt. Je weiter Sie die Beine spreitzen, desto intensiver und auch

schwieriger wird die Übung, die neben der Seitenmuskulatur auch die Sehnen an den Beinen anspricht. Auch hier haben Sie die Wahl zwischen einem Asana und einer Kriya im 8:4 Rhythmus.

Eine der beiden Dreieckspositionen sollte zu Ihrem täglichen Programm gehören.

"Die Krieger-Haltung"
(Aagra Mudra Kriya)

Den Abschluß der Positionen im Stand soll die Zusatzübung der Krieger-Haltung bilden, die aus einer Yoga Tradition kommt, die von der Kriegerkaste im Indien des Altertums, den Kshatriyas, gepflegt wurde.

Während eher meditative und beruhigende Yogaübungen zum Repertoire der Priesterkaste der Brahmanen gehörten, ist eine Reihe athletischer und kraftvoller Übungen aus dem Yoga der Krieger überliefert, die die Grundlage für das auch heute noch praktizierte Atti Yoga bilden.

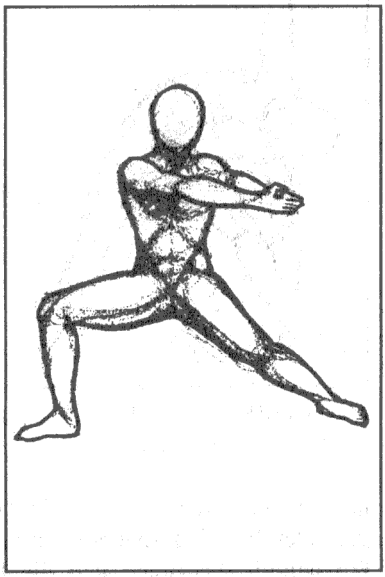


Abbildung 57 *Aagra Mudra Kriya "Die Krieger-Haltung"*

Auch die aus indischen Quellen entwickelten Kampfsportarten der chinesischen Tradition, wie beispielsweise Kung Fu oder Karate, haben ihren Ursprung in den Übungen des Kshatriya Yoga. Für die von mir erstrebte Integration von Yoga in ein Training der Achtsamkeit sind die meisten Kriyas und Asanas aus diesem Zweig des Yoga nicht geeignet, deshalb haben nur wenige sanfte Vertreter dieser Richtung einen Platz in diesem Buch gefunden. Eine davon sehen Sie in Abbildung 57.

Die Ausgangsstellung ist identisch mit der des Dreiecks. Die Hände sind gefaltet und werden gerade nach vorne ausgestreckt. Diese Position wird Aagra Mudra genannt. Beugen Sie beim Ausatmen ein Knie und halten Sie das andere Bein gerade gestreckt mit der Fußsohle auf dem Boden. Kommen Sie beim Einatmen wieder zurück in die Grundstellung, und wechseln Sie zur anderen Seite. Wiederholen Sie unter Verwendung des 8:4 Rhythmus mindestens dreimal nach jeder Seite.

Achten Sie darauf, daß der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt und weder nach vorne noch zur Seite gebeugt wird.

Schließen Sie die Standposition mit einer der Vorwärtsbeuge-Übungen von Abbildungen 40 bis 46 ab, um nochmals den unteren Rücken und die Schultern zu entlasten und zu lockern, bevor Sie zum dritten Teil der Übungen übergehen.

Eine andere Möglichkeit ist, an dieser Stelle eine Reihe von einfachen Lockerungsübungen im Stand einzubauen. Beginnen Sie mit dem Kreisen des Kopfes mit großen Bögen, zuerst mehrmals zur einen, dann zur anderen Seite.

Rollen Sie dann die Schultern, zuerst mit Bewegungen nach vorne, dann nach hinten.

Schließen Sie das Rotieren der Hüften an, ebenfalls in beide Richtungen.

Fahren Sie fort mit dem Schifahren, einer Knierotation zuerst zur einen, dann in die andere Richtung, mit geschlossenen Knien.

Dies kann variiert werden mit einer 'Knie nach außen Bewegung', bei der Sie mit geschlossenen Knien beginnen und während Sie in die Knie gehen, diese nach außen bewegen.

Dem könnten Sie die Rotation des Oberkörpers mit großen Bögen anschließen, wobei Ihre Hände dabei an der Hüfte aufgelegt werden.

Für alle diese Lockerungsübungen verwenden Sie normale, tiefe Atmung.

Den Abschluß könnte dann Uddiyana Bandha, eine Übung für den Bauch, bilden.

Stehen Sie dazu mit den Beinen leicht gespreitzt. Atmen Sie tief ein und leeren Sie die Lunge mit einem kraftvollen Zwerchfellstoß, ähnlich wie beim Löwenschrei. Stützen Sie sich bei der Aussatmung mit den Händen auf den Oberschenkeln ab, und beugen Sie sich leicht nach vorne. Sind die Lungen leer, dann ziehen Sie, ohne zu atmen, die Bauchdecke nach oben und halten die Position, so lange es bequem geht. Gehen Sie beim Einatmen wieder hoch in die Grundstellung, und wiederholen Sie.

Lassen Sie sich Zeit zwischen den Wiederholungen, da diese Übung sonst zu Schwindelanfällen führen könnte.

Auch nach Abschluß der Übung atmen Sie ein bis zwei Minuten tief durch, bevor Sie zur nächsten Position weitergehen.

Mit diesem Set an Lockerungsübungen haben Sie den gesamten Körper versorgt: Den Nacken, die Schultern, die Hüften, die Knie und Beine, den Bauch und die Bauchmuskulatur, wobei Uddiyana Bandha auch noch die Verdauungsorgane massiert.

Nehmen Sie diese Reihe oder auch einzelne Übungen daraus, in Ihren workout auf, wann immer Sie Zeit haben.

4.3. Übungen im Sitzen

"Die Krähe" (Kaka Asana)

Sozusagen auf dem Weg in eine sitzende Position machen wir einen Abstecher ins Reich der Vögel. Die Krähe ist eine Übung, die sowohl den Gleichgewichtssinn stärkt als auch die Arme und die Handgelenke.

Beginnen Sie aus einer Hockstellung. Legen Sie die Knie über den Ellbogen an, und balancieren Sie beim Ausatmen nach vorne, während Sie den Kopf nach oben richten. Die Füße berühren sich und formen den Schwanz der Krähe (siehe Abbildung 58). Halten Sie die Position wenn möglich für mindestens zehn Sekunden.

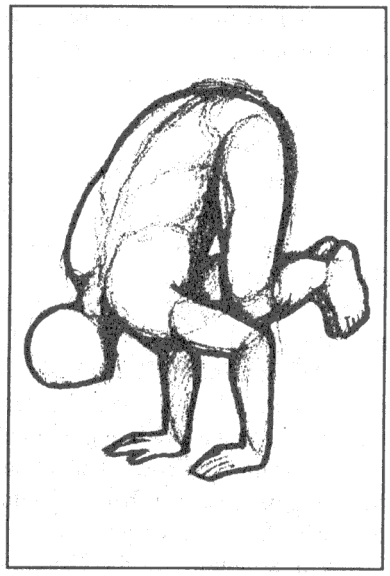


Abbildung 58 *Kaka Asana "Die Krähe"*

Eine Variationsmöglichkeit besteht darin, die Knie statt über den Ellbogen an den Oberarmen, nahe der Achselhöhlen, aufzulegen. Dies ist Baka Asana, der Kranich. Bei der Krähe ruht das Gewicht des Körpers auf den Ellbogen, beim Kranich auf dem Oberarm. Beide Übungen erfordern ausgezeichnete Balance und helfen, diese zu entwickeln. Achten Sie darauf, daß Sie sie nicht in die, wie ich sie nenne, "Vogel Strauß-Position" abwandeln, mit dem Kopf im Sand. Wenn Sie nicht vorsichtig genug sind, können Sie leicht auf die Nase fallen. Also mit Bedacht und dem nötigen Respekt üben und immer mal wieder in Ihr Übungsprogramm aufnehmen.

"Die Knie-auf-Knie-Position" (Samkatha Asana)

Samkatha Asana ist eine Sitzhaltung, bei der die Knie überkreuzt werden und das Gesäß zwischen den Unterschenkeln stabil auf dem Boden ruht. Zwischen den Knien sollte keine Lücke klaffen. Abbildung 59 zeigt die Ausgangsstellung, von der Sie sich dann in die sitzende Stellung von Abbildung 60 absetzen. Eine aufrechte Haltung mit geradem Rücken erreichen Sie, wenn Sie die Hände in Namaskar Mudra falten (siehe Abbildung 61).

Auch wenn die Übung vielen Anfängern als eine unüberwindbare Hürde erscheint, so empfehle ich doch, regelmäßig an ihr zu arbeiten. Zum einen lockert sie den gesamten Hüftbereich, zum anderen ist sie eine großartige Meditationshaltung, die von vielen Hindu Yogis für die Sitzmeditation benutzt wird, da sie eine ausgesprochen feste und gerade Haltung ermöglicht.

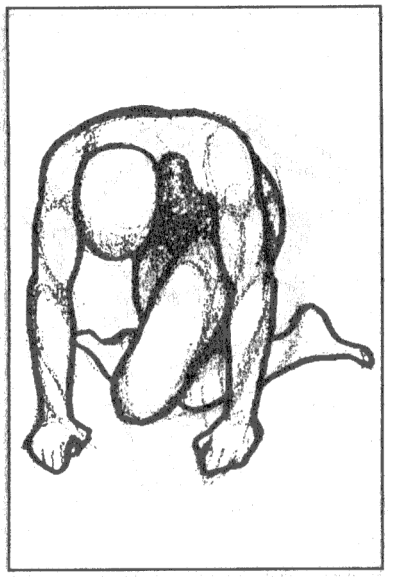


Abbildung 59 *Samkatha Asana*
"Knie-auf-Knie-Position"
Ausgangsstellung

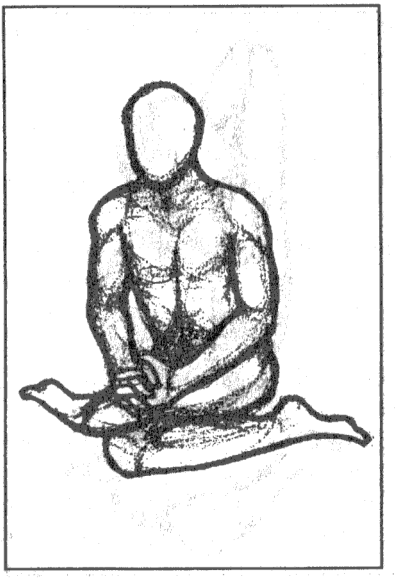


Abbildung 60 *Samkatha Asana*
"Knie-auf-Knie-Position"
Sitzende Stellung

Insbesondere, wenn Sie während eines längeren Meditations-Retreats häufig im Sitzen meditieren, kann der Samkatha Asana zu Sitzhaltungen mit gekreuzten Beinen eine willkommene Alternative und Ausgleichshaltung darstellen.

Sobald Sie den Samkatha Asana meistern, können Sie ihn als Grundstellung für das Kuhgesicht und den Kuhschwanz verwenden. Winkeln Sie auf der Körperseite, auf der das Knie obenauf liegt, den Arm an, und führen Sie ihn über die Schulter. Mit dem anderen Arm kommen Sie von unten über den Rücken und schließen die Hände. Dabei blicken Sie zur Seite an Ihrem nach oben gestreckten Arm vorbei (siehe Abbildung 62). Dies ist Gomukha Asana, das Kuhgesicht.

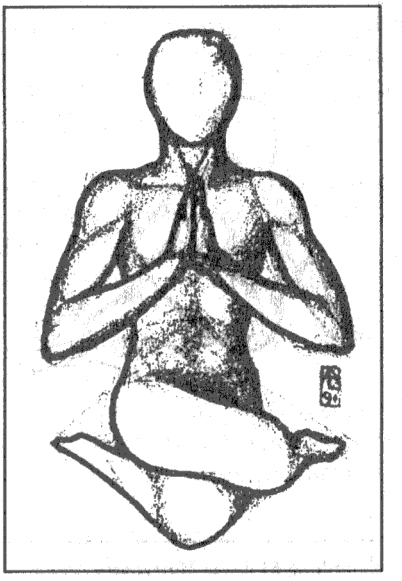


Abbildung 61 *Samkatha Asana*
"Knie-auf-Knie-Position mit
Namaskar Mudra"

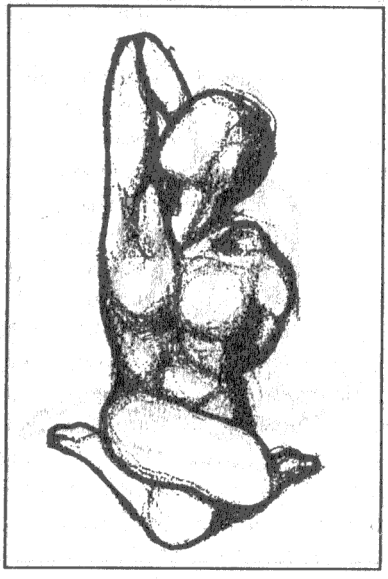


Abbildung 62 *Gomukha Asana*
"Das Kuhgesicht"

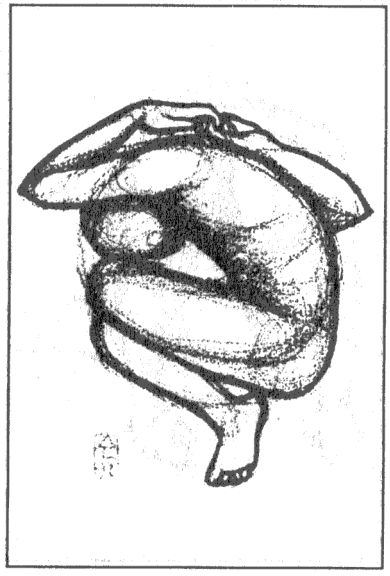


Abbildung 63 *Gopuch'ha Asana*
"Der Kuhschwanz"

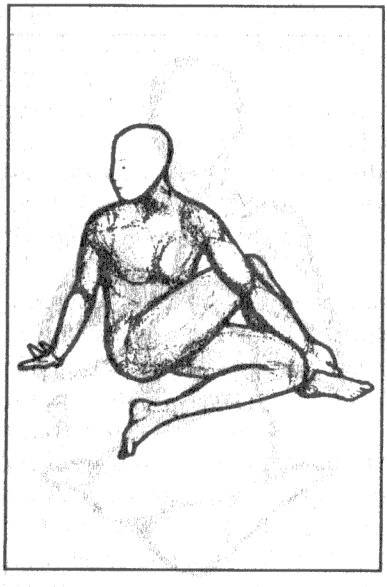


Abbildung 64 *Ardha Matsyendra Asana*
"Rückgrat-Twist nach Matsyendra"

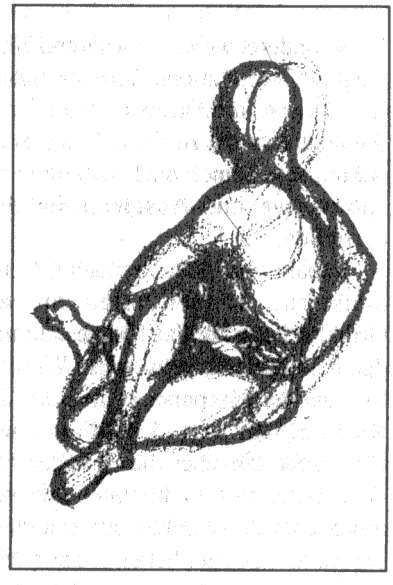


Abbildung 65 *Brahmadanda Asana*
"Rückgrat-Twist nach Goraknath"

Gopuch'ha Asana, der Kuhschwanz, hat Gomukha Asana als Ausgangsstellung. Halten Sie den Kopf gerade, und bringen Sie den nach oben gerichteten Arm zur Mitte Ihres Hinterkopfs, dann beugen Sie sich nach vorne bis Ihre Stirn auf dem Knie liegt (siehe Abbildung 63).

Arbeiten Sie bei allen Variationen des Samkatha Asana auch mit einem Wechsel der Beine und entspreschend der Arme.

Für die Übung gilt normale Atmung.

Falls Sie Samkatha Asana als Meditationssitz verwenden, läßt er sich mit jeder Atemtechnik verbinden, die Sie dafür benutzen.

"Rückgrat-Twists" (Vakrinanga Asanas)

Es gibt eine Vielzahl von Vakrinanga Asanas, die eine Wirbelsäulen-Drehung bewirken und Spannungen entlang des Rückgrats lösen, was besonders bei Spannungen im unteren Rücken, einschließlich Menstruationsbeschwerden, und bei verspannter Schulter und verspanntem Nacken wahre Wunder wirken kann. Eine Übung im Stand wurde bereits in Abbildung 54 vorgestellt. Abbildung 64 zeigt den Ardha Matsyendra Asana, der nach dem Yogi Matsyendra benannt ist.

Die Ferse des Fußes des nach oben gewinkelten Beines wird neben dem am Boden liegenden Knie plaziert. Der Arm der entgegengesetzten Körperseite umfaßt das Fußgelenk des nach oben gerichteten Beins und drückt gegen das Knie und den Unterschenkel. Die andere Hand wandert hinter den Körper. Sie schauen über die Schulter und drehen den Oberkörper soweit wie möglich (siehe Abbildung 64). Sie können für die Übung 8:4 Atemrhythmus verwenden und sowohl beim Einatmen (Massage der inneren Organe) als auch beim Ausatmen (optimale Wirbelsäulendrehung) in die Drehbewegung gehen.

Wechseln Sie danach die Beine.

Beim Brahmadanda Asana durchgreifen Sie das aufgestellte Bein in der Kniekehle mit dem gegenüberliegenden Arm und umfassen die Hand des anderen Arms im Rücken (siehe Abbildung 65).

Sollten beide Varianten für Sie zu schwierig sein, hier noch zwei einfachere Formen.

Anstatt das am Boden liegende Bein angewinkelt zu halten, wie beim Ardha Matsyendra Asana, lassen Sie dieses Bein langgestreckt.

Für die zweite Variante sitzen Sie auf dem Gesäß, die Arme waagrecht zum Boden und zu Ihren Füßen ausgestreckt. Drehen Sie beim Atmen den Oberkörper mit den gestreckten Armen einfach zur einen und dann zur anderen Seite.

Einer der Rückgrat-Twists gehört ins tägliche Programm.

"Die Heldenstellung" (Vira Asana)

Die Heldenstellung, mit den Händen auf den Oberschenkeln aufliegend, ist eine gebräuchliche Meditationshaltung im Theravada Buddhismus und wird in Thailand vorzugsweise von Frauen benutzt.

Ein Bein ist nach hinten abgewinkelt, das andere angewinkelt, mit der Fußsohle am gegenüberliegenden Oberschenkel, der Ferse im Schritt.

Da der Rücken dazu tendiert, zur Seite zu sacken, kann ich diese Stellung höchstens für kürzere Perioden der Meditation empfehlen (20 bis 30 Minuten sind meist unproblematisch), sicher jedoch nicht für einen intensiveren Retreat.

Abbildung 66 zeigt die Ausgangsstellung für Vira Asana, mit den Händen auf dem Hinterkopf (nicht im Nacken!) verschränkt. Bei der vollendeten Form werden die Arme nach vorne bewegt, so daß die Unterarme leicht die Ohren berühren.

Eine Variation dazu legt den Fuß im halben Lotus in der Leiste auf (vergleiche Abbildung 73).

Aus der vollendeten Heldenstellung beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne und setzen die Ellbogen auf dem Boden auf (siehe Abbildung 67), dann wandern Sie mit den Armen weiter Richtung Beine zum Shashanga Asana (siehe Abbildung 68). Halten Sie die Position, und atmen Sie ruhig und tief. Kommen Sie beim Einatmen wieder zurück in die Heldenstellung, wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie zur anderen Seite.

Die Übung erzielt eine optimale Durchblutung entlang der Wirbelsäule, löst angesammelte Giftstoffe und arthritische Abblagerungen und hilft bei Bandscheibenschäden. Außerdem werden die Nieren angeregt. Sowohl um die freigesetzten Gifte und Teilchen auszuscheiden, als auch um die Reinigung der Nieren zu verbessern, sollten Sie in Verbindung mit dieser Übung sehr viel Wasser trinken, das auch mit Zitronensaft angereichert sein kann.

Vira und Shashanga Asana von Zeit zu Zeit ins Programm nehmen .

"Der Schmetterling" (Baddha Kona Asana)

Eine gute Übung zur Öffnung von Leisten und Hüften ist der Schmetterling. Er hilft auch bei Menstruationsbeschwerden. Vor allem wenn Sie Schwierigkeiten mit den folgenden Kreuzsitzen haben, dann ist der Schmetterling eine ideale Vorübung, um die Knie langsam dem Boden anzunähern.

Winkeln Sie die Beine an, und legen Sie Fußsohle auf Fußsohle (siehe Abbildung 69). Sind Sie in der Lage, die Knie auf den Boden und die Fersen zum Schambein zu bringen, dann haben Sie Baddha Kona Asana gemeistert. Andernfalls bewegen Sie die Beine wie Schmetterlingsflügel auf und ab. Verwenden Sie dazu entweder Ihre Arme oder Ihre Hände als unterstützende Hebel. Koordinieren Sie den Druck nach unten mit Ihrer Atmung, und drücken Sie immer dann, wenn Sie mit einem Zwerchfellstoß ausatmen.

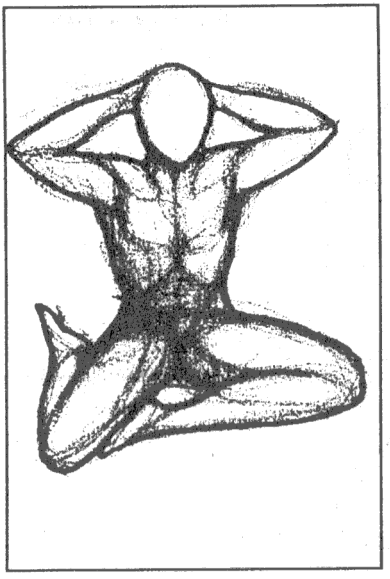


Abbildung 66 *Vira Asana*
"Die Heldenstellung"
Ausgangsposition

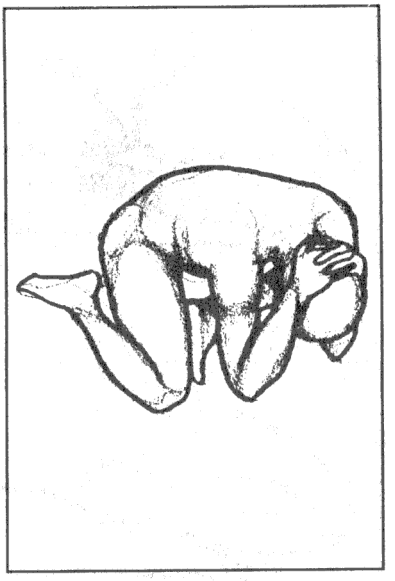


Abbildung 67 *Shashanga Asana*
"Die Gliedmaßenbeuge"
Ausgangsposition

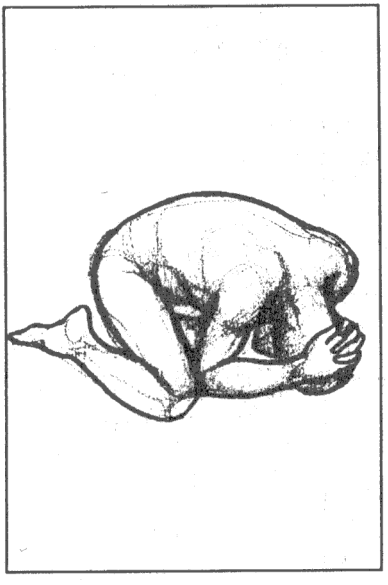


Abbildung 68 *Shashanga Asana*
"Die Gliedmaßenbeuge"
Vollendete Form

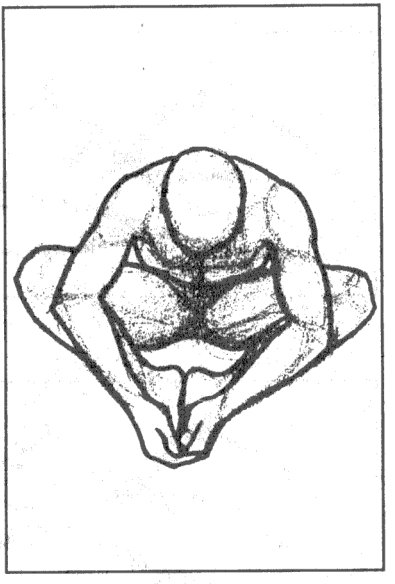


Abbildung 69 *Baddha Kona Asana*
"Der Schmetterling"

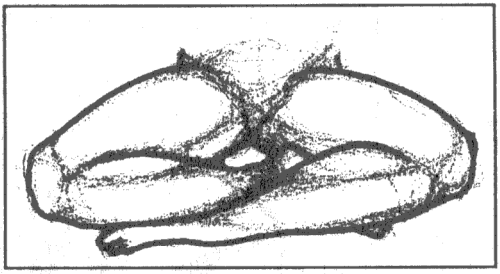


Abbildung 70 *Sukha Asana*
"Der Schneidersitz"

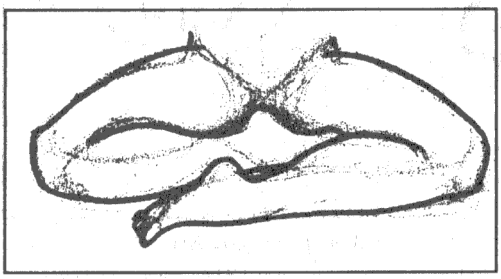


Abbildung 71 *"Der burmesische Sitz"*

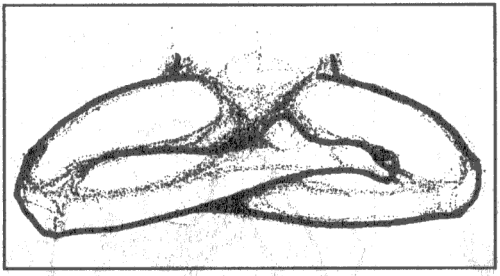


Abbildung 72 *Sapurna Padma Asana*
"Der 1/4 - Lotus"

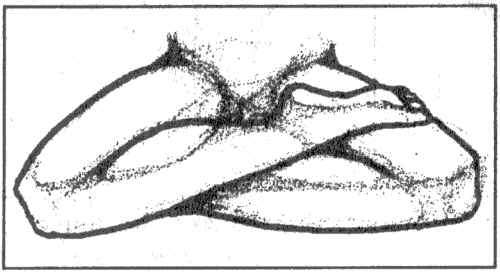


Abbildung 73 *Ardha Padma Asana*
"Der halbe Lotus"

Übertreiben Sie's nicht. Es braucht viel Geduld und Zeit, um die Leisten zu öffnen (ich weiß, wovon ich spreche!), und Sie können sich durch unvorsichtige 'Gewaltmaßnahmen' leicht verletzen und dauerhaft schädigen.

"Vom Schneidersitz zum Lotus" (Sukha Asana + Padma Asana)

In den Abbildungen 70 bis 74 stelle ich Ihnen die gängigsten Meditationssitze vor, vom einfachen Schneidersitz bis zum vollendeten Lotus. Diese verschiedenen Sitzhaltungen brauchen Sie nicht unbedingt während Ihrer Yoga-Stunde zu üben, sondern experimentieren Sie damit beim Training der Sitzmeditation.

Sukha Asana, der Schneidersitz (siehe Abbildung 70), ist als einfache und recht bequeme Sitzposition mit verschränkten Beinen allgemein bekannt. Der Nachteil dabei ist, daß Sie dazu tendieren, nach vorne zu sacken. Rückenschmerzen und Verspannungen der Schultern können die Folgen sein.

Ein guter Kompromiß zwischen Stabilität und Bequemlichkeit ist der burmesische Sitz, eine Meditationshaltung, die in den burmesischen Meditationszentren üblich ist und empfohlen wird. Die Beine werden dabei nicht verschränkt wie beim Schneidersitz, sondern ein Bein wird vor das andere gelegt. Der Rücken bleibt dabei verhältnismäßig gerade (siehe Abbildung 71).

Auch ich empfehle diesen Sitz als 'Standardposition' für Vipassana-Meditation.

Ausgezeichnet, aber für viele Menschen aus dem Westen zu schwierig, ist Padma Asana, der Lotus, in seinen verschiedenen Variationen.

Abbildung 72 zeigt den 1/4 Lotus, mit einem Fuß am Boden, dem anderen in der Kniebeuge eingelegt, die Fußsohle nach oben.

Beim 1/2 Lotus wandert der Fuß höher und wird in der Leiste plaziert (siehe Abbildung 73).

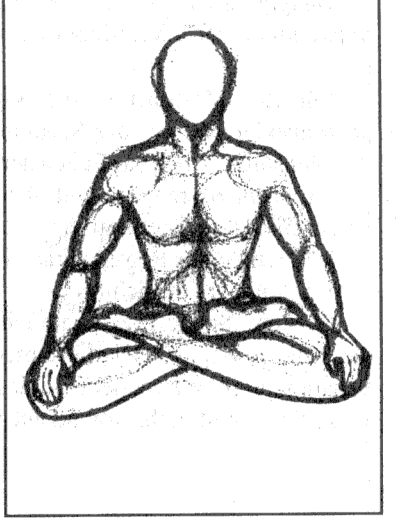


Abbildung 74 *Padma Asana oder Purna Padma Asana "Der Lotus"*

Beim vollen Lotus liegen beide Füße vollständig in den Leisten auf (siehe Abbildung 74).

Zwingen Sie sich nicht in den vollen Lotus. Sie könnten sich dabei dauerhafte Schäden an Bändern und Sehnen und an den Knien zuziehen.

Falls bei den Übungen in den Abbildungen 71 bis 74 eines oder auch beide Knie nicht auf dem Boden sind, können Sie dies durch ein Kissen oder eine gefaltete Decke ausgleichen.

An dieser Stelle möchte ich einige Sanskrit-Begriffe erklären, die bei den Sanskrit-Namen der Übungen immer wieder auftauchen, so auch bei den hier vorgestellten Varianten des Padma Asana.

'Sapurna' bedeutet 'unvollständig'. 'Ardha' steht für 'halb' und wird häufig für leicht vereinfachte Ausführungen von Asanas gebraucht. 'Purna' heißt 'vollständig' und beschreibt die Standardhaltung einer Übung, wird aber auch oft weggelassen, da der Name ohne Präfix schon allein darauf hindeutet, daß es sich um die 'klassische' Ausführung handelt. Beim Padma Asana fehlt das Purna davor beispielsweise meistens. 'Paripurna' ist eine besonders schwierige, 'extreme' Version einer Übung.

Zu erwähnen ist bei den Sitzpositionen noch, daß die verschiedensten Handhaltungen möglich sind.

Gängig ist ein Auflegen der Handflächen auf den Knien, oft auch unter Verwendung von Chin Mudra (siehe Abbildung 10).

Für Zen-Meditation und Vipassana werden die Handflächen oft übereinander und vor das Schambein gelegt, häufig mit Daumenspitze auf Daumenspitze. Auch das Falten der Hände zum Namaskar Mudra ist möglich.

Experimentieren Sie mit den Handhaltungen. Sie werden deutliche Unterschiede im Energiefluß spüren.

Während eines Retreats fragen Sie bitte Ihren Meditationslehrer, welche Handhaltung er empfiehlt.

Für Ihre täglich Praxis rate ich Ihnen, die Handflächen ohne Mudra auf die Knie zu legen oder die einfache Form von Hand auf Hand vor dem Schambein zu verwenden. Beides ist energetisch weitgehend neutral und wirkt sich damit nicht störend auf Ihre Beobachtungsfähigkeit aus.

4.4 Übungen in Rückenlage

"Die Stellung des Friedens" (Shanti Asana)

Shanti Asana, die Friedensstellung, ist besser bekannt unter der Bezeichnung Shava Asana (Leichenstellung) oder Mrita Asana (Todesstellung), was jedoch beides etwas irreführend ist. Shanti Asana wird der Bedeutung dieser Haltung am besten gerecht, ist dies doch die wichtigste Stellung für Yoga-Entspannung und zur Beruhigung von Körper und Geist.

Shanti Asana ist Ausgangsstellung für eine ganze Reihe von Übungen aus der Rückenlage, weshalb die Friedensstellung gleich am Anfang dieses Kapitels beschrieben wird.

Legen Sie sich flach auf den Boden. Bringen Sie die Fersen zusammen, aber lassen Sie die Füße locker. Die Arme liegen am Körper an, entweder mit den Handflächen nach unten oder nach oben. Der Kopf sollte gerade sein, so, als würden Sie aufrecht stehen (siehe Abbildung 75). Verwenden Sie kein Kissen, außer, Ihre Wirbelsäule ist so verkrümmt, daß eine gerade Position Kopf- und Nackenschmerzen verursacht. In einem solchen Fall kann ein kleines Kissen im Nacken Abhilfe schaffen.

Auf die Bedeutung von Shanti Asana für die Entspannung wird in Abschnitt 4.6. näher eingegangen.

An dieser Stelle dient uns die Position als Grundstellung für die nachfolgenden Übungen.

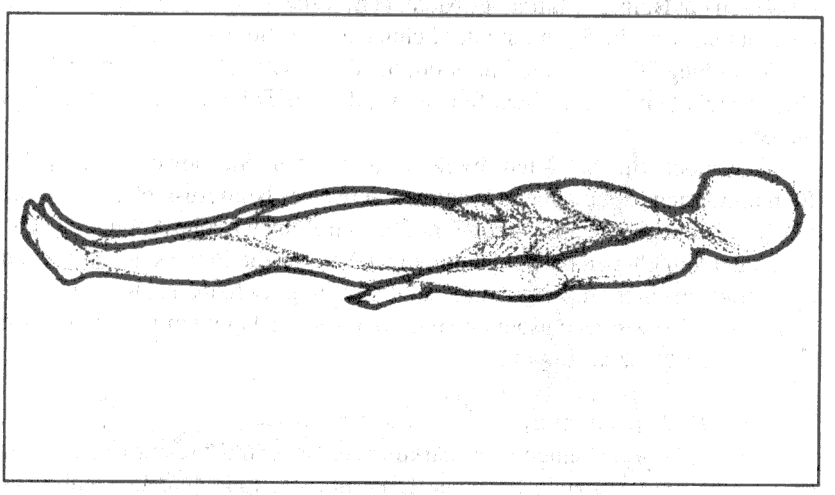


Abbildung 75 *Shanti Asana/Shava Asana "Die Friedensstellung"*

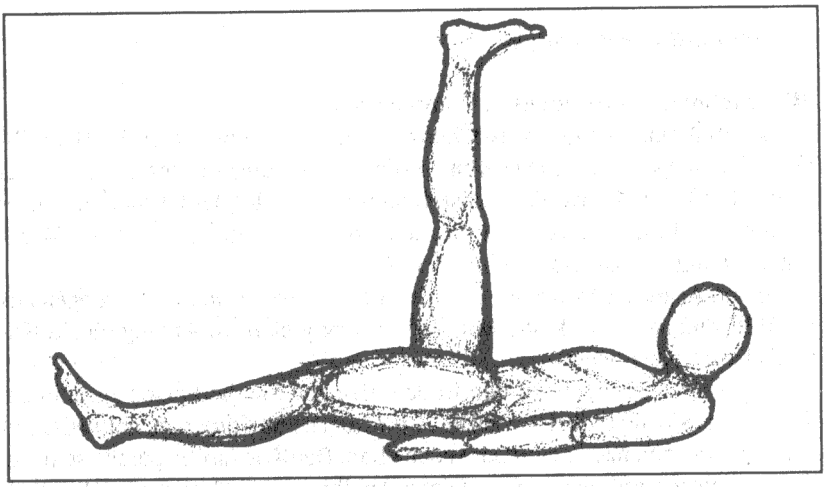


Abbildung 76 *Ekapada Shirsha Uttana Asana "Das Heben von Bein und Kopf"*

"Das Heben der Beine" (Uttanapada Asana)

Das Heben der Beine ist eine ausgezeichnete Übung zur Stärkung der Bauchmuskulatur und zur Lockerung der Sehnen an den Beinen. Sie sollten deshalb eine dieser Übungen von Zeit zu Zeit immer einmal wieder in Ihr Programm aufnehmen.

Verschiedene Variationen sind möglich.

Bei der Grundübung heben Sie, aus Shanti Asana kommend, beim Einatmen ein Bein und führen es nach oben. Dabei drücken Sie mit dem Fuß nach unten, was die Spannung der Sehnen an den Beinen verstärkt.

Abbildung 76 zeigt eine Variation, bei der zusätzlich zum Bein auch der Kopf angehoben wird. Achten Sie darauf, daß die Schultern auf dem Boden bleiben.

Verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus und heben Sie abwechselnd jedes Bein mindestens dreimal beim Einatmen, senken es beim Ausatmen. Dasselbe gilt für die entsprechende Variante mit beiden Beinen (siehe Abbildung 77).

Außerdem können bei der beidbeinigen Version die Beine statt zusammen und gerade in einer großen V-ähnlichen Bewegung nach oben geführt werden. Oder die Beine werden zusammen nach oben gebracht und mit einem großen V wieder zurück zum Boden.

"Das Boot" (Nava Asana)

Eine der besten Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur ist das Boot. Es ist eine gute Vorbeugung gegen Leistenbruch. Leichtere Leistenbrüche werden sogar behoben, was ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann.

Die Übung sieht leichter aus, als sie ist.

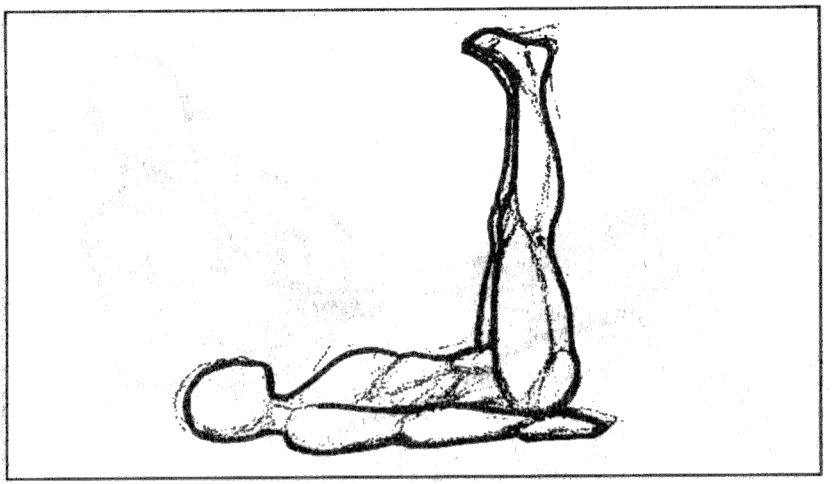


Abbildung 77 *Dwipada Uttanapada Asana "Das Heben beider Beine"*

Grundstellung dafür ist Shanti Asana. Beim Einatmen setzen Sie sich mit geradem Rücken auf, unterstützt von den Händen, die flach auf dem Boden aufliegen (siehe Abbildung 78). Atmen Sie aus. Bei der folgenden Einatmung balancieren Sie die Position auf dem Steißbein, mit den Beinen gestreckt und den Zehen in etwa auf Höhe der Nase. Die Hände werden auf den Oberschenkeln in der Gegend der Leiste aufgelegt (siehe Abbildung 79). Als Kriya im 8:4 Rhythmus praktizieren oder bei normaler, tiefer Atmung halten.

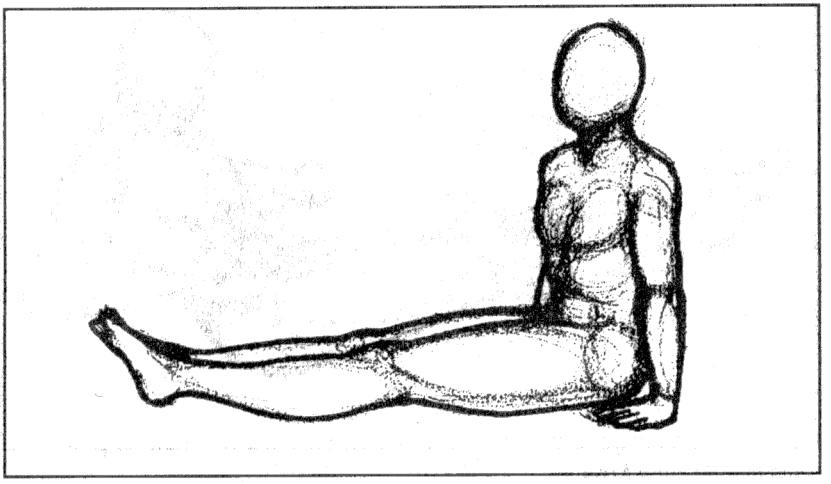


Abbildung 78 *Uttana Asana "Das Yoga Aufsitzen"*

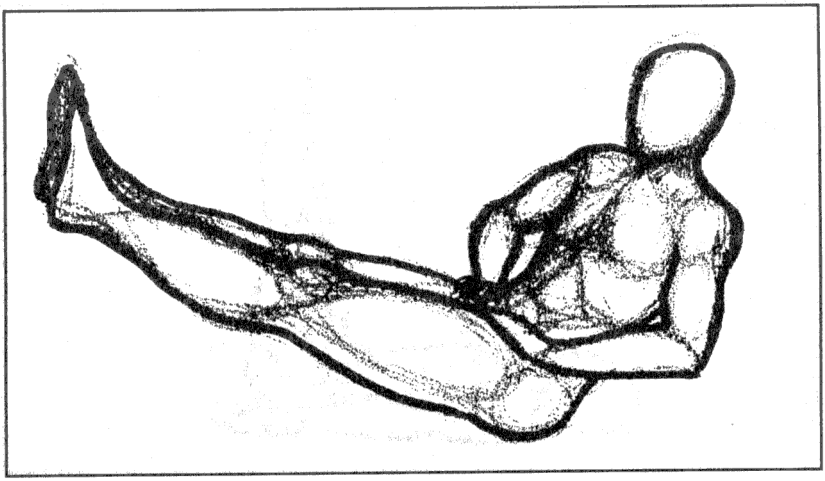


Abbildung 79 *Nava Asana*
"Das Boot"

Zurück zum Shanti Asana beim Ausatmen. Eine kraftvolle Variante ist das Ruderboot, das in Abbildung 80 zu sehen ist. Der Beginn des Ruderboots ist identisch mit dem Boot. Sie legen jedoch die geballten Fäuste in der Leistengegend auf und bewegen die Arme mit tiefer, normaler Atmung wie beim Rudern nach außen, beim Ausatmen wieder zurück zur Leiste und wiederholen mehrmals.

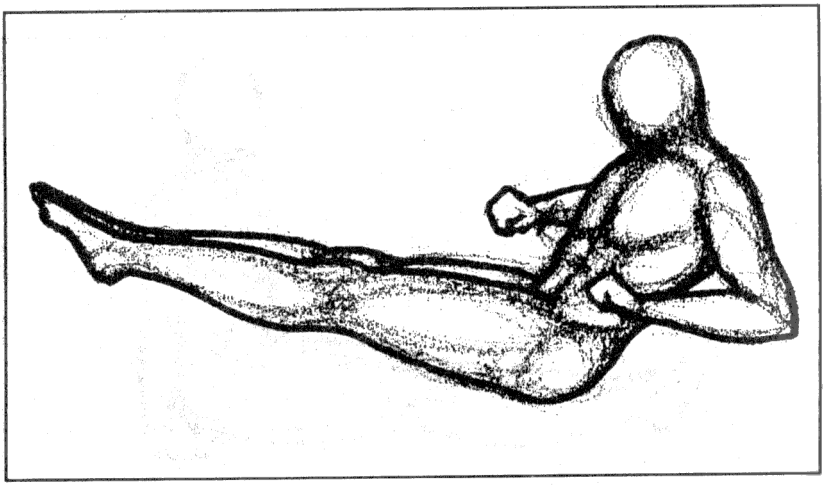


Abbildung 80 *Nava Kriya*
"Das Ruderboot"

Eine Übung, die sämtliche Muskeln einbezieht und damit den gesamten Körper mit Prana versorgt, ist die Navaka Kriya. Sie beginnen gleichfalls wie beim Boot. Aus der Bootstellung von Abbildung 79 kommend falten Sie einatmend beide Hände unter den Oberschenkeln und winkeln die Beine an (siehe Abbildung 81). Gleichzeitig rollen Sie mit dem Oberkörper beim Ausatmen zurück. Bei der Einatmung rollen Sie wieder nach vorne, öffnen die Hände und gehen in die Bootsstellung zurück. Dies wird im 8:4 Atemrhythmus praktiziert und mehrmals wiederholt.

Eine Variation des Boots gehört ins tägliche Programm.

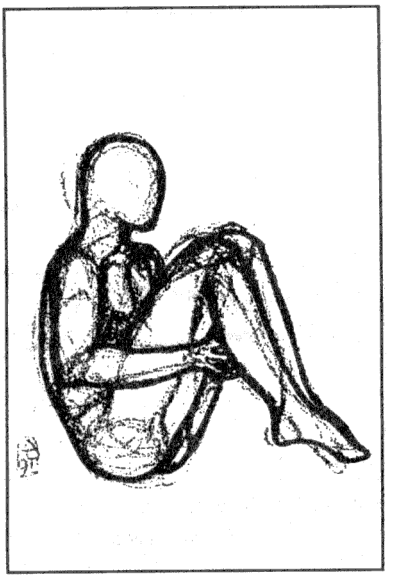


Abbildung 81 *Navaka Kriya*
"Die Ruderbewegung"

"Der Windbefreier" (Pavana Mukta Asana oder auch Vimukti Kriya)

Wann immer Sie an Magenverstimmung leiden oder merken, daß sich bei Ihrer Verdauung viele Gase ansammeln, ist der Windbefreier die richtige Übung. Auch bei Verstopfung kann Pavana Mukta Asana hilfreich sein.

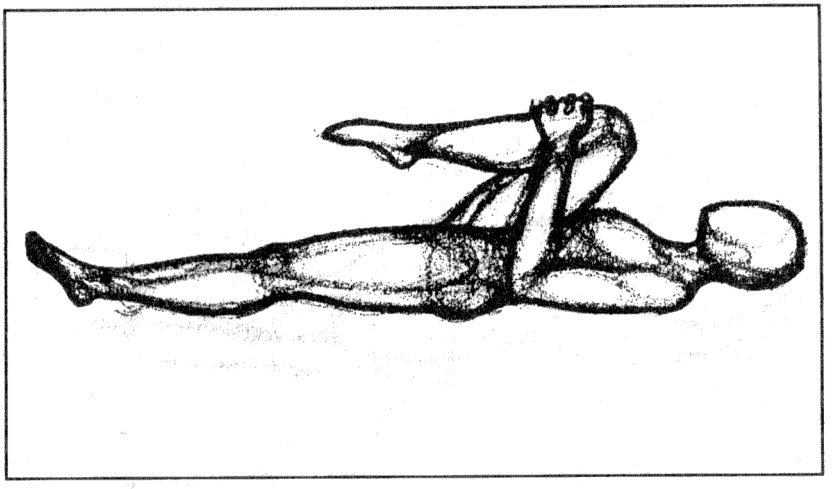


Abbildung 82 *Eka Pada Pavana Mukta Asana*
"Der Windbefreier" Stellung I

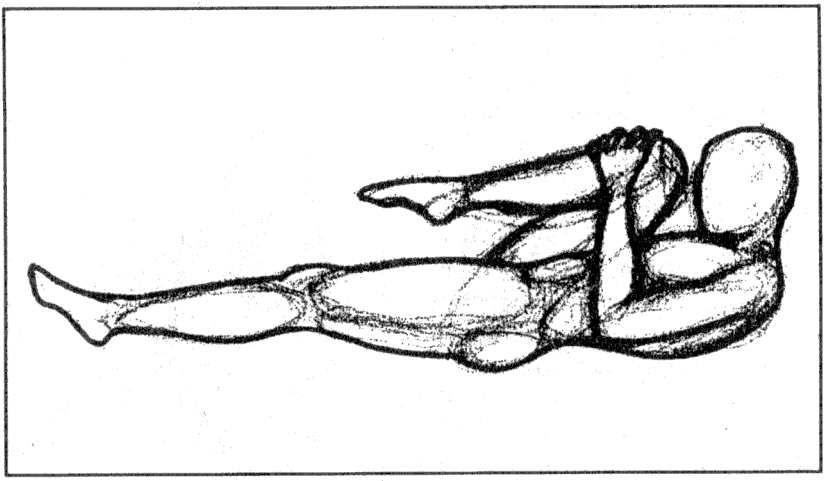


Abbildung 83 *Eka Pada Pavana Mukta Asana*
"Der Windbefreier" Stellung II

Ausgangsstellung ist Shanti Asana. Winkeln Sie beim Einatmen ein Bein an, und umfassen Sie es mit beiden Händen unterhalb des Knies (siehe Abbildung 82). Atmen Sie aus. Heben Sie beim nächsten Einatmen den Kopf und führen Sie das Knie zur Stirn (siehe Abbildung 83). Atmen Sie mit einem heftigen Zwerchfellstoß durch den Mund aus, und stoßen Sie dabei das Bein

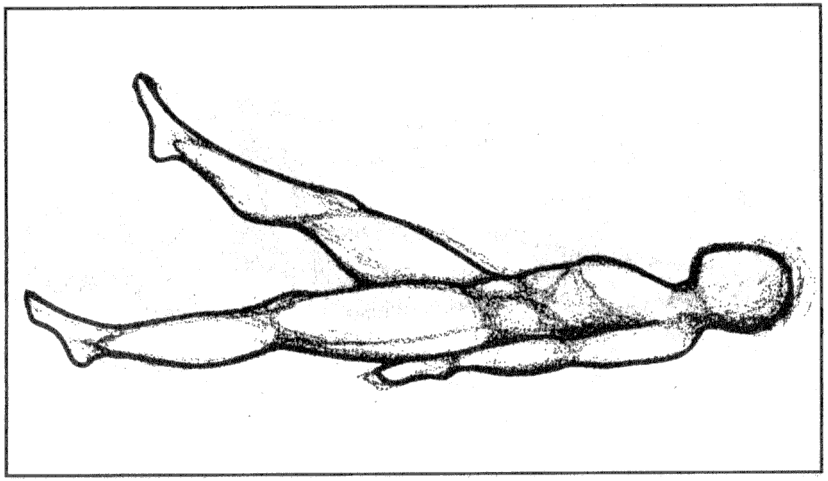


Abbildung 84 *Eka Pada Pavana Mukta Asana*
"Der Windbefreier" Auflösung der Position

nach vorne (siehe Abbildung 84). Halten Sie nach der letzten Einatmung in der Position von Abbildung 83 den Atem an, solange Sie können oder der Schmerz es erlaubt. Für den ersten Teil der Übung hingegen können Sie 8:4 Rhythmus einsetzen.

Wiederholen Sie mindestens dreimal mit jedem Bein.

Schließen Sie die nicht abgebildete Variation, mit beiden Beinen gleichzeitig, an, die nach genau demselben Muster durchgeführt wird.

"Der Schulterstand" (Sarvanga Asana)

Eine der wichtigsten Übungen zur Pflege aller inneren Organe, zur Reaktivierung und Regulierung der Drüsenfunktionen, bei Hämorrhoiden, Krampfadern und zur Stabilisierung des Kreislaufs ist Sarvanga Asana.

Der Schulterstand in allen seinen Variationen sollte bei Herzkrankheiten oder extrem hohem Blutdruck nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder einem erfahrenen Yoga-Lehrer praktiziert werden. Frauen sollten während der Menstruation auf den Schulterstand verzichten, da er zu heftigen Blutungen führen kann. Es gibt Frauen, die keinerlei Probleme damit haben, doch muß korrekterweise auf die Gefahr hingewiesen werden. Anfänger sollten in der ersten Zeit nur solange im Schulterstand bleiben, wie er bequem gehalten werden kann. Auch ist die Beschränkung auf eine der vorgestellten Varianten pro Tag sinnvoll. Übertreiben Sie es, kann dies zu Schmerzen im Nacken und in den Schultern führen.

Doch gehört eine Variation des Schulterstands, von den Kontraindikationen abgesehen, auf jeden Fall zu Ihrem täglichen workout.

"Der halbe Schulterstand" (Ardha Sarvanga Asana)

Beginnen wir mit der einfachsten Version, dem halben Schulterstand.

Aus Shanti Asana, auf dem Rücken liegend, heben Sie beim Einatmen die Beine, das Gesäß und den unteren Rücken vom Boden ab. Richten Sie den Oberkörper so gerade wie möglich auf. Oberarme und Ellbogen liegen auf dem Boden auf. Ihre Hände liegen in der Nierengegend an. Ihr Gewicht wird sowohl von den Schultern, als auch von Ihren Armen gehalten, wobei das meiste Gewicht auf Armen und Händen ruht. Das Kinn drückt fest gegen die Brust. Die Zehen sind nach oben gestreckt.

Dies allein schon ist eine ausgezeichnete Schulterstand-Übung. Halten Sie, mit normaler, tiefer Atmung, bis zu drei Minuten. Der halbe Schulterstand ist die Grundstellung für Viparita Karana, die Ausgangsposition einer Übung, die zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes dient.

Aus Ardha Sarvanga Asana fallen dazu die Beine beim Ausatmen nur leicht nach unten Richtung Kopf in eine entspannte, lockere Position (siehe Abbildung 85). Die Aktivität der Bauchspeicheldrüse und die Produktion von Insulin werden angeregt und reguliert, wenn Sie aus dieser entspannten

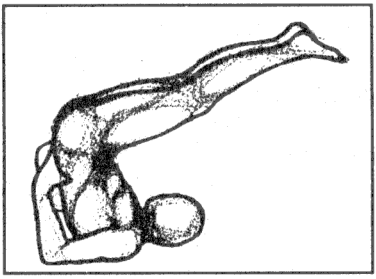


Abbildung 85 *Viparita Karana in Sapurna Sarvanga Asana "Die Diabetiker-Übung" im halben Schulterstand Ausgangshaltung*

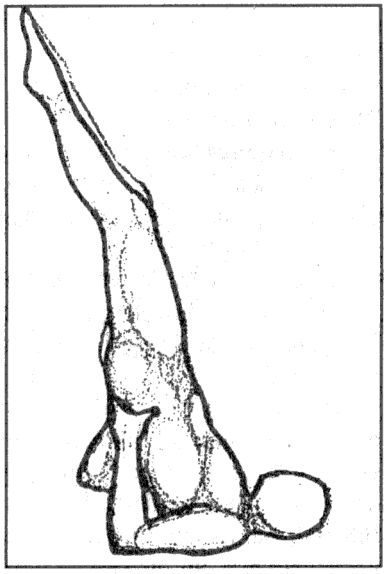


Abbildung 86 *Purna Viparita Karana "Die Diabetiker-Übung"*

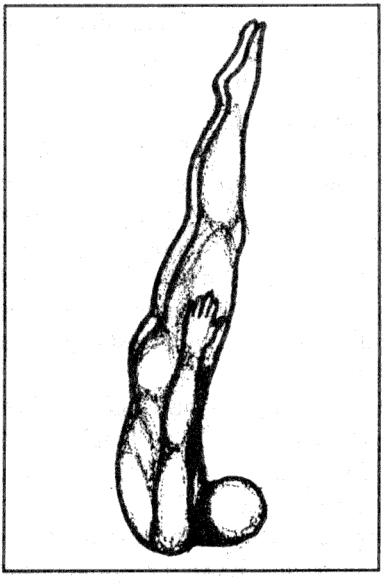


Abbildung 87 *Purna Sarvanga Asana "Der volle Schulterstand"*

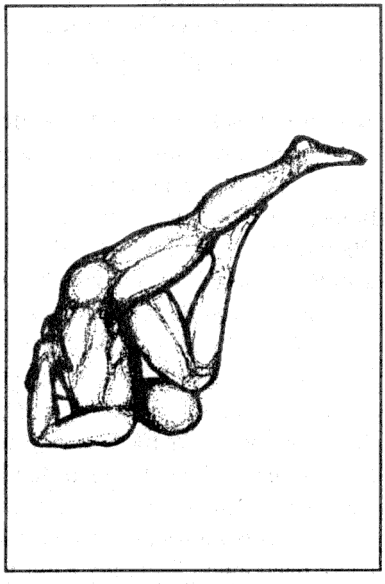


Abbildung 88 *Eka Janu Shirsha Asana "Die Knie zur Stirn Bewegung"*

Haltung beim Einatmen nach vorne balancieren (siehe Abbildung 86). Halten Sie die Atmung so lange Sie können in dieser Position, nach Möglichkeit mindestens 10 bis 15 Sekunden. Gehen Sie beim Ausatmen wieder in die entspannte Lage von Abbildung 85 zurück, und wiederholen Sie mehrmals.

Es lastet dabei ein enormer Druck auf Ihren Armen und Handgelenken. Doch die Heilwirkung dieser Übung allein spricht schon dafür, daran zu arbeiten.

"Der volle Schulterstand" (Purna Sarvanga Asana)

Die vollendete Form des Schulterstands sehen Sie in Abbildung 87. Dabei ruht das gesamte Gewicht auf den Schultern, ohne die Unterstützung der Arme. Die Arme können vertikal am Körper angelegt werden.

Aus dem vollen Schulterstand können eine Vielzahl von Übungen abgeleitet werden.

Ausgezeichnet für die Pflege der inneren Organe sind die Janu Shirsha Asanas, die Sie in den Abbildungen 88 und 89 finden. Nehmen Sie Ihre Arme zur Hilfe, und stützen Sie mit den Händen im Nierenbereich ab. Achten Sie trotzdem darauf, daß der Schulterstand so gerade wie möglich bleibt. Winkeln Sie ein Bein an, legen Sie das Fußbett auf das Knie des gestreckten Beines auf, und führen Sie dann das Knie beim Ausatmen zur Stirn. (siehe Abbildung 88). Benutzen Sie 8:4 Atemrhythmus und wiederholen Sie mehrmals auf beiden Seiten und dann mit beiden Knien angewinkelt (siehe Abbildung 89), oder halten Sie die Position jeweils mit normaler, tiefer Atmung.

Winkeln Sie das rechte Bein an, so pflegt die Übung die Leber und die Galle, was ich gleich zu Anfang meiner Yoga-Laufbahn praktisch erproben konnte, da ich zu der Zeit noch schwer von den Folgen einer Hepatitis gezeichnet war.

Winkeln Sie das linke Bein an, so werden Herz und Milz gepflegt, bei beiden Beinen der Magen, die Därme und die Bauchspeicheldrüse.

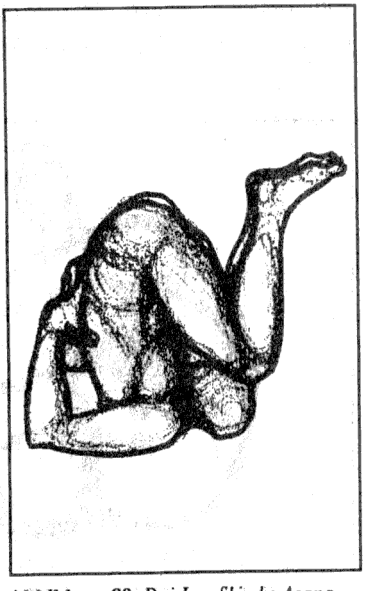


Abbildung 89 *Dwi Janu Shirsha Asana "Die Doppel-Knie zur Stirn Bewegung"*

"Der Pflug" (Hala Asana)

Aus dem vollen Schulterstand bringen Sie die Beine beim Ausatmen gestreckt zum Boden. Die Zehen setzen auf dem Boden auf. Die Arme liegen geöffnet in der Gegenrichtung, oder

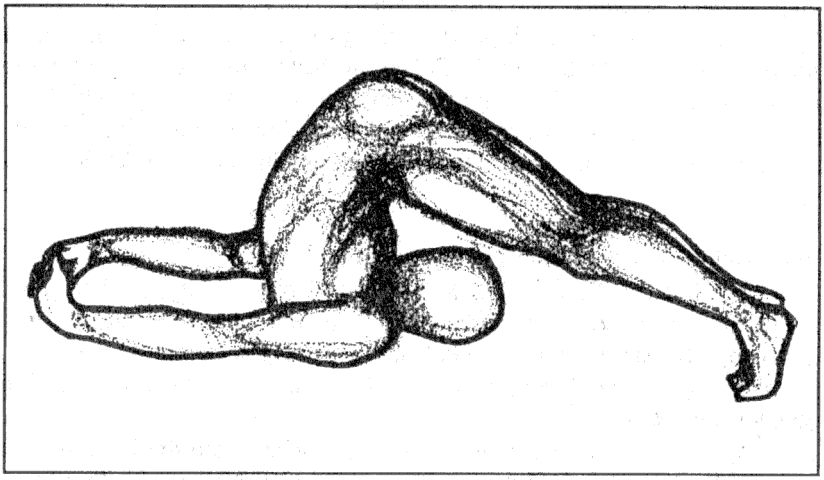


Abbildung 90 *Hala Asana*
"Der Pflug"

die Hände werden zusammengebracht und geschlossen, was einen intensiveren Zug ergibt (siehe Abbildung 90).

Sollten Sie noch nicht flexibel genug sein, um die Beine durchgestreckt zum Boden zu führen, dann schummeln Sie nicht, indem Sie die Knie beugen, sondern gehen einfach nur so weit, wie Sie mit gestreckten Beinen

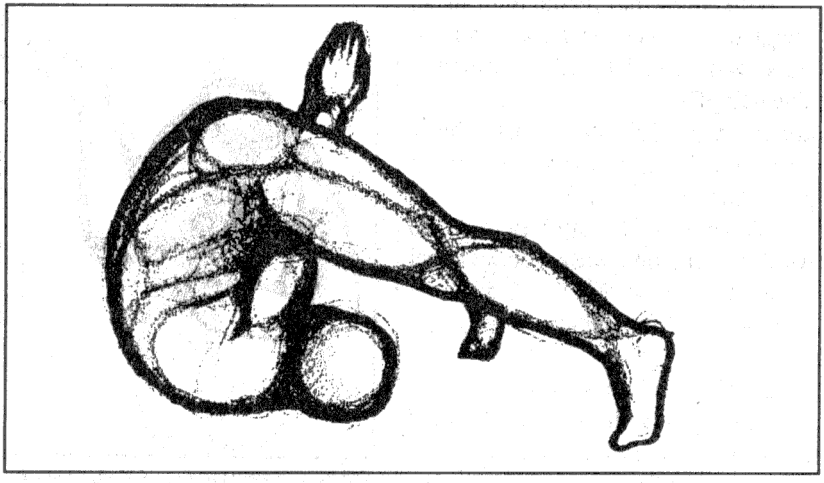


Abbildung 91 *Hala Asana*
"Der Pflug" Variation

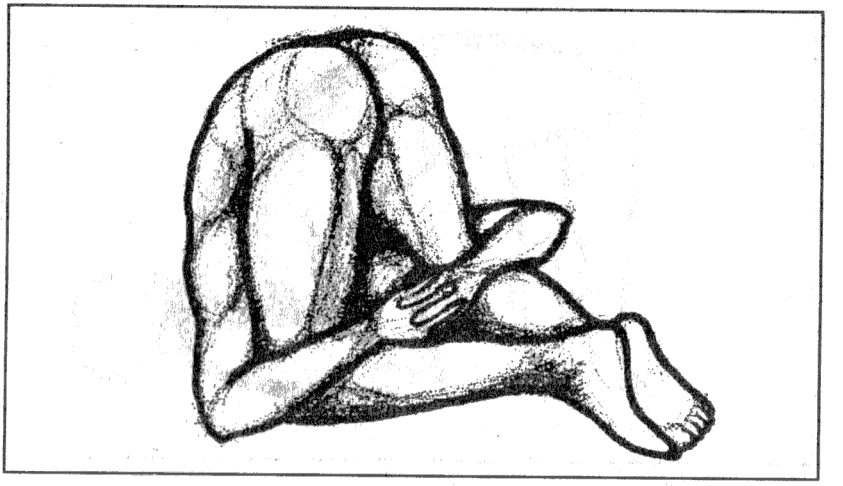


Abbildung 92 *Runda Asana*
"Die 'kopflose' Haltung"

bequem kommen können. Wenn Sie regelmäßig üben, werden Sie den Pflug sicher bald meistern. Eine weitere Variante ist, die Füße mit den Händen zu umfassen. Außerdem können Sie die Beine spreitzen und in die Pflugposition gehen, was eine etwas einfachere Variation ist. Die Hände können dabei zum Namaskar Mudra gefaltet und zwischen den Beinen durch gerade nach oben gestreckt werden (siehe Abbildung 91).

Den Pflug sollten Sie mit tiefer, normaler Atmung bis zu drei Minuten halten. Solange Sie damit Schwierigkeiten haben, kann es jedoch sinnvoll sein, sich im 8:4 Rhythmus immer wieder hin und her zu bewegen.

"Die 'kopflose' Haltung" (Runda Asana)

Beugen Sie im Pflug beim Ausatmen die Knie. Legen Sie den Kopf zwischen die Knie und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, so daß der Kopf völlig verdeckt wird (siehe Abbildung 92). Diese 'kopflose' Position schärft die Sinnesorgane und pflegt insbesondere die Ohren.

Halten Sie die Stellung mit normaler, tiefer Atmung. Kommen Sie beim Einatmen wieder zurück zum Pflug.

"Die japanische Brücke" (Dwi Pada Sethu Bandha Asana)

'Sethu' ist eine Brücke in Sanskrit, doch um Verwechslungen mit anderen Brücken im Yoga zu vermeiden, nenne ich diese hier die japanische Brücke, da sie von der Form her einer japanischen Brücke nahekommt.

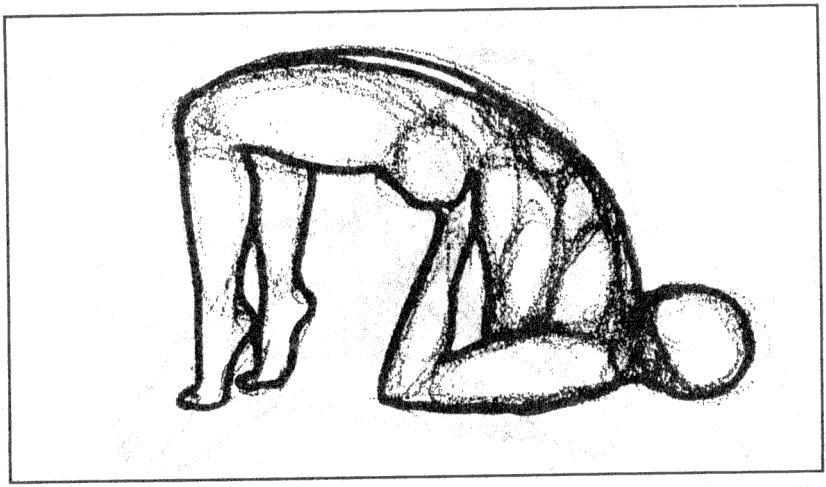


Abbildung 93 *Dwi Pada Sethu Bandha Asana*
"Die japanische Brücke"

Stützen Sie den vollen Schulterstand mit den Armen, die Handflächen im Nierenbereich aufgelegt. Beugen Sie sich beim Ausatmen nach vorne, und bringen Sie die Zehen auf den Boden (siehe Abbildung 93).

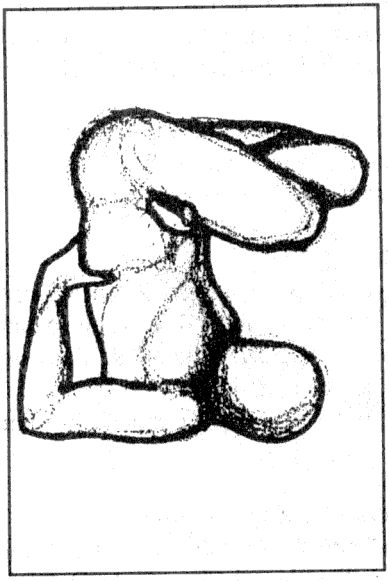


Abbildung 94 *Sarvanga Padma Asana*
"Der Schulterstand mit Lotus"

Vorsicht, diese Übung ist nicht einfach, und der Druck auf die Handgelenke und die Arme ist enorm.

Halten Sie die Position mit normaler, tiefer Atmung, und kommen Sie beim Einatmen wieder hoch zum Schulterstand. Um das Hochkommen leichter zu balancieren, können Sie auch zuerst ein Bein nach oben führen und dann das andere nachziehen.

Auch eine Variante mit nur einem Fuß am Boden und dem anderen nach oben gestreckt ist möglich und wird Eka Pada Sethu Bandha Asana genannt. Die Ausführung ist dieselbe wie bei der 'zweibeinigen' Version.

Auch das 'Radfahren' ist eine angenehme Übung mit dem vollen

Schulterstand als Ausgangsposition. Stabilisieren Sie den Schulterstand mit den Armen auf dem Boden und den Händen im Bereich der Nieren. Bewegen Sie die Beine so, als würden Sie Fahrrad fahren.

Für Schulterstand-Enthusiasten sei noch die Lotus-Variante erwähnt.

Bringen Sie im vollen Schulterstand die Beine in die vollendete Lotus-Position (siehe Abbildung 94). Atmen Sie ruhig und tief. Sie können auch die Knie hinter den Kopf legen oder, wie in Abbildung 86, nach vorne balancieren. Doch üben Sie dies alles nur, wenn Sie sowohl den Schulterstand als auch den Lotus wirklich beherrschen.

Rollen Sie langsam aus dem Schulterstand ab in den Shanti Asana (Abbildung 75) oder in die in Abbildung 95 gezeigte Variation der Friedensstellung mit angewinkelten Beinen.

Nach dem Schulterstand sollten Sie immer einige Minuten entspannen, um die Energien frei fließen und auf die Organe wirken zu lassen.

Atmen Sie dazu tief und ruhig durch, oder verwenden Sie den 8:4 Atemrhythmus.

Ich empfehle an dieser Stelle den Shanti Asana mit angewinkelten Beinen, eine Hand längs des Körpers ausgestreckt, die andere mit der Handfläche auf dem Bauch. Sollten Sie in der Bauchgegend Vibrationen spüren, so warten Sie solange, bis diese aufhören, bevor Sie zur nächsten Übung weitergehen.

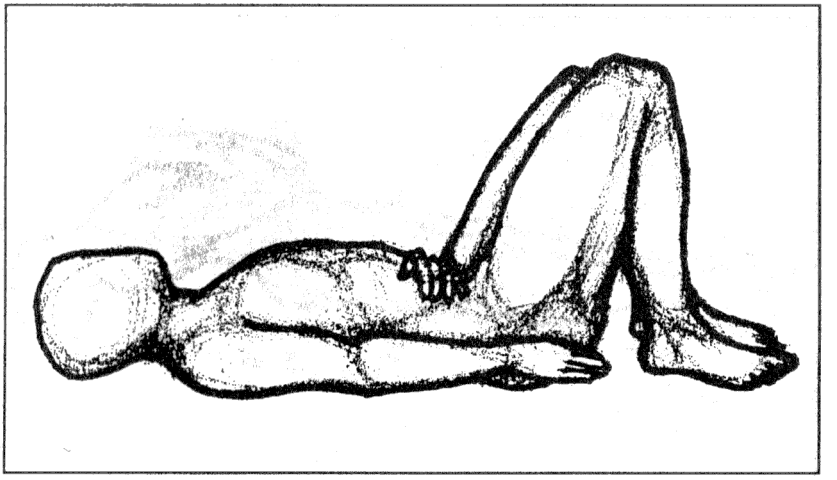


Abbildung 95 *Shanti Asana*
"Die Friedensstellung" Variation

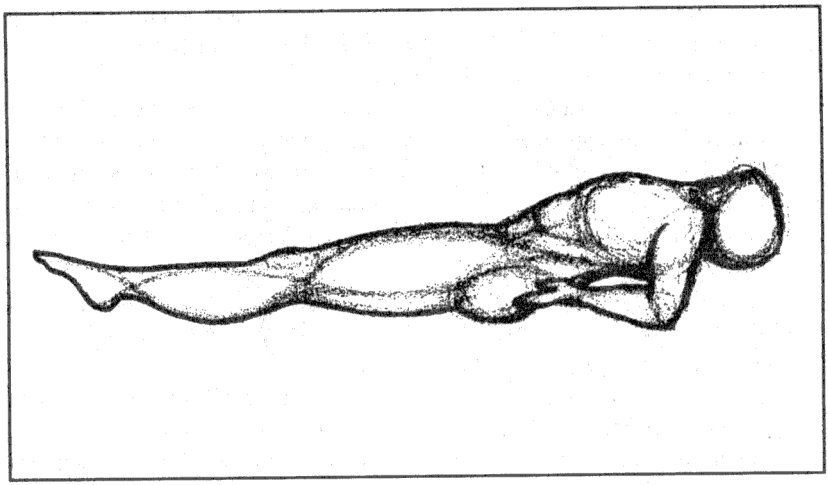


Abbildung 96 *Sapurna Matsya Asana*
"Der einfache Fisch"

"Der Fisch" (Matsya Asana)

Eine ausgezeichnete Ausgleichsübung zum Schulterstand und deshalb ideal direkt im Anschluß daran, ist der Fisch. Der Fisch gehört zu den Hathenas, den Übungen zum Öffnen der Lungen, und zielt dabei vor allem

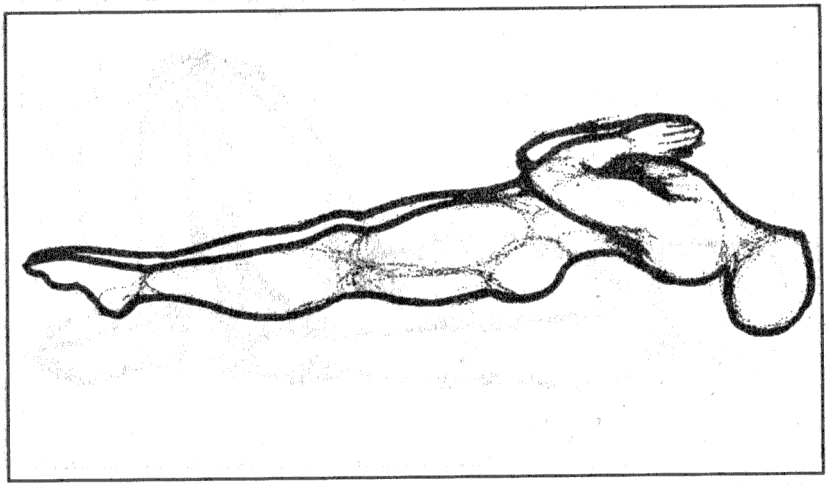


Abbildung 97 *Ardha Matsya Asana*
"Der unvollendete Fisch'

auf den mittleren Lungenabschnitt. Ich gebe Ihnen drei Variationen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade zur Auswahl.

Der einfache Fisch hat Uttana Asana, den Yoga-Aufsitz als Ausgangsstellung (siehe dazu Abbildung 78). Beugen Sie sich beim Ausatmen zurück auf die Ellbogen und lassen Sie den Kopf zwischen den Schultern nach hinten baumeln (siehe Abbildung 96). Atmen Sie tief und ruhig durch.

Dieser Fisch ist auch für unflexible Anfänger leicht zu meistern.

Schon etwas schwieriger ist Ardha Matsya Asana, der unvollendete Fisch.

Ausgangsstellung dafür ist Shanti Asana (siehe Abbildung 75). Heben Sie die Schultern vom Boden und beugen Sie den Rücken, so daß Sie den Kopf mit dem 7. Chakra auf der Erde aufsetzen können. Das Gewicht des Oberkörpers ruht auf dem Kopf. Die Hände werden in Namaskar Mudra in der Herzgegend angelegt (siehe Abbildung 97). Atmen Sie tief und ruhig durch.

Auch hier haben wir eine Variante für Enthusiasten.

Ausgangsposition ist der Lotus (siehe Abbildung 74).

Beugen Sie sich beim Ausatmen zuerst mit dem linken Ellbogen zurück, um das Herz zu entlasten (im umgekehrten Fall könnte Herzflattern auftreten), dann mit dem rechten Ellbogen, und setzen Sie den Kopf auf dem Boden auf. Falten Sie die Hände zum Namaskar Mudra, das auf dem Brustbein in Herzhöhe angelegt wird (siehe Abbildung 98). Atmen Sie normal, aber ruhig und tief.

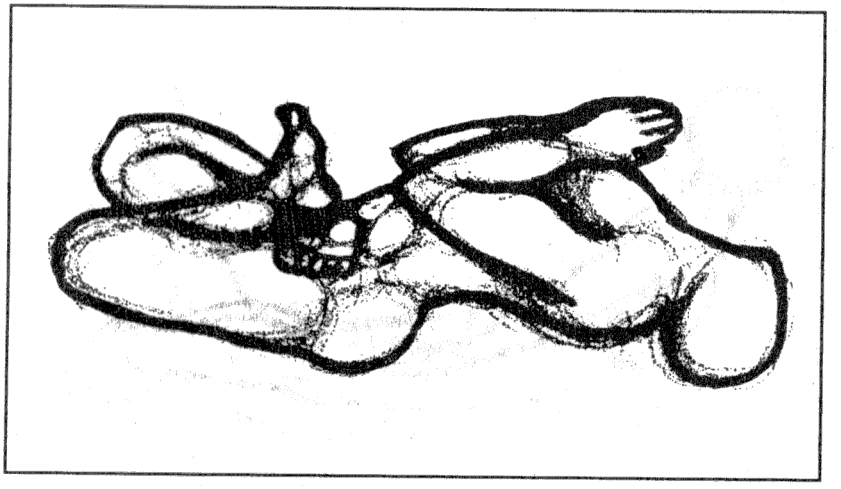


Abbildung 98 *Matsya Asana*
"Der klassische Fisch"

4.5 Übungen in Bauchlage

"Schlangen und Kobras" (Sarpa Asana, Bhujanga Asana)

Aus der Vielzahl der Schlangen- und Kobra-Übungen sollte zumindest eine zu Ihrem täglichen Übungsprogramm gehören. Wechseln Sie ab.

Die Kobras sind ausgezeichnet zur Lösung von Spannungen entlang der gesamten Wirbelsäule, vom unteren Rücken bis zum Nacken. Jede Variante wirkt ein bißchen anders auf das Rückgrat, so daß Sie mit mehreren Kobras regelrecht die Wirbelsäule auf und ab bearbeiten können.

Beginnen Sie mit dem Lockern der Nackenwirbel. Aus der Bauchlage heben Sie beim Einatmen nur den Kopf. Schultern und Oberkörper bleiben auf dem Boden, die Arme liegen seitlich neben dem Oberkörper.

Für diese wie für alle weiteren Schlangen und Kobras gilt mindestens dreimalige Wiederholung im 8:4 Atemrhythmus.

Die klassische Schlange, auch 'nicht-unterstützte Kobra' genannt, ist in Abbildung 99 illustriert.

Heben Sie aus der Bauchlage beim Einatmen den Oberkörper, und führen Sie den Kopf zurück, ohne mit den Händen abzustützen.

Die klassische Kobra zeigt Abbildung 100.

Die Hände sind in Kopfhöhe auf dem Boden aufgelegt. Die unvollständige Version der klassischen Kobra verzichtet auf das Zurückführen des Kopfes.

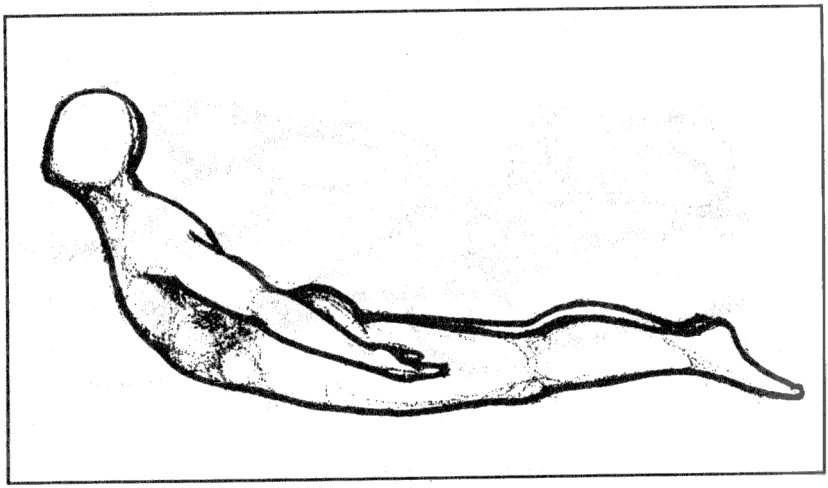


Abbildung 99 *Sarpa Asana*
"Die Schlange"

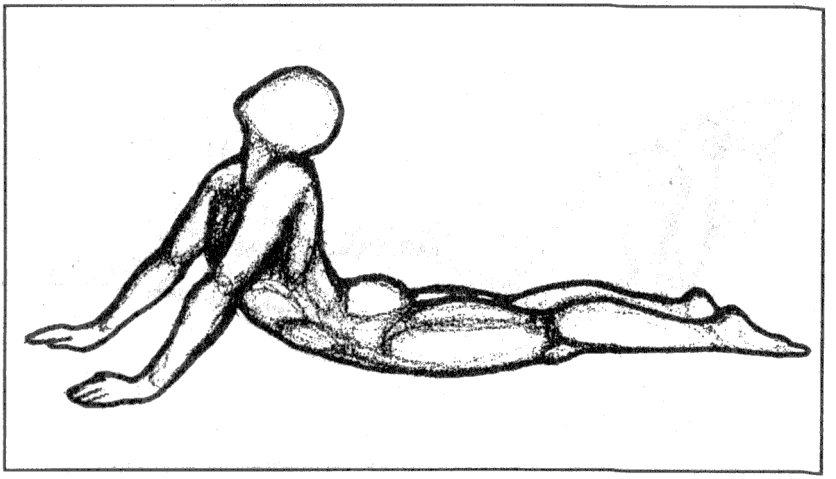


Abbildung 100 *Bhujanga Asana*
"Die klassische Kobra"

In Abbildung 101 liegen die Hände in Brusthöhe auf. Achten Sie bei allen unterstützten Kobras darauf, daß Ihre Schultern locker bleiben und die Hüften nicht vom Boden abheben. Bei der Variante mit den Händen auf Brusthöhe dürfte es deshalb vielen Übenden nicht möglich sein, die Arme ganz durchzustrecken.

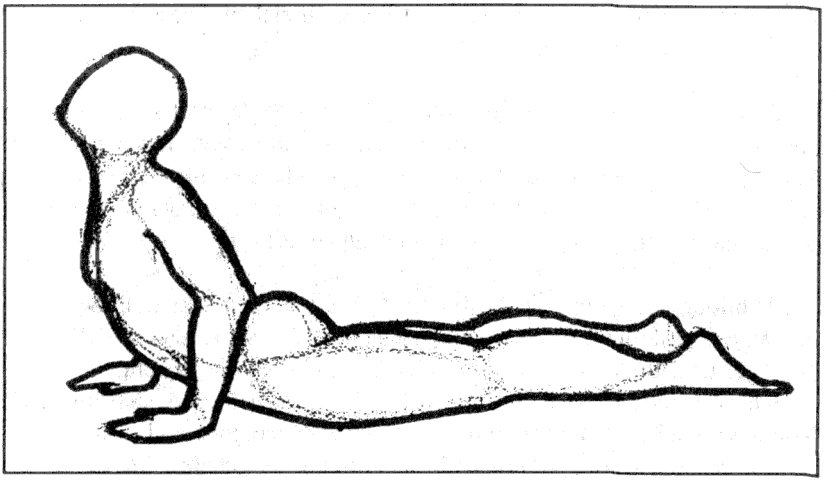


Abbildung 101 *Bhujanga Asana*
"Die Kobra" Variation

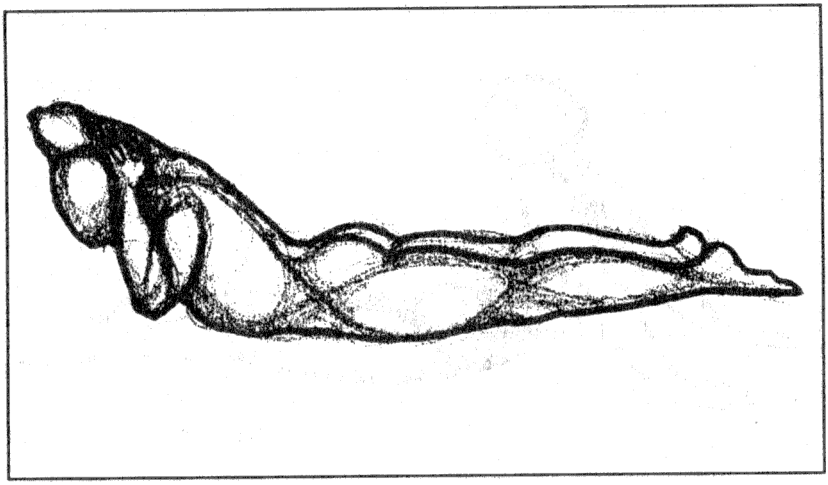


Abbildung 102 *Sarpa Asana*
"Die Schlange" Variation

Eine fiese Schlange zeigt Abbildung 102.
Ihre Hände sind auf dem Hinterkopf verschränkt. Beim Einatmen heben Sie den Oberkörper, während Ihre Arme auf Grund der Stellung Gegendruck geben.

Möglich ist auch, die Hände auf dem Rücken zu verschränken und beim Einatmen die Beine anzuwinkeln, den Oberkörper anzuheben und mit den Armen in Richtung der angewinkelten Beine zu ziehen. Diese Variation der Schlange wird auch Navaka Asana genannt.

Eine brauchbare entspannte Kobra für den Alltag ergibt sich, wenn Sie aus der Bauchlage Ihren Kopf auf die Hände aufstützen. Ich nenne diese Variante die TV Kobra, weil Sie sich fürs Fernsehen geradezu anbietet. Das soll kein Plädoyer fürs Fernsehen sein, aber wenn's denn schon sein muß, warum dann nicht wenigstens in einer gesunden Haltung.

Abbildung 103 zeigt die Ausführung einer weiteren Variation, bei der in der Ausgangsstellung die Handflächen vor dem Gesicht liegen, so daß die Nase auf dem Boden zwischen Mittelfinger und Zeigefinger ruht.
Ich verwende diese Kobra meist für Bhujangini Mudra, die zischende Kobra, obwohl auch die anderen Varianten dafür geeignet sind.
Bei der zischenden Kobra wird die Atmung umgekehrt. Sie atmen am Boden ein und gehen beim Ausatmen in die Position. Dabei zischen Sie die Luft zwischen den Zähnen heraus, was an eine zornige Kobra erinnert.

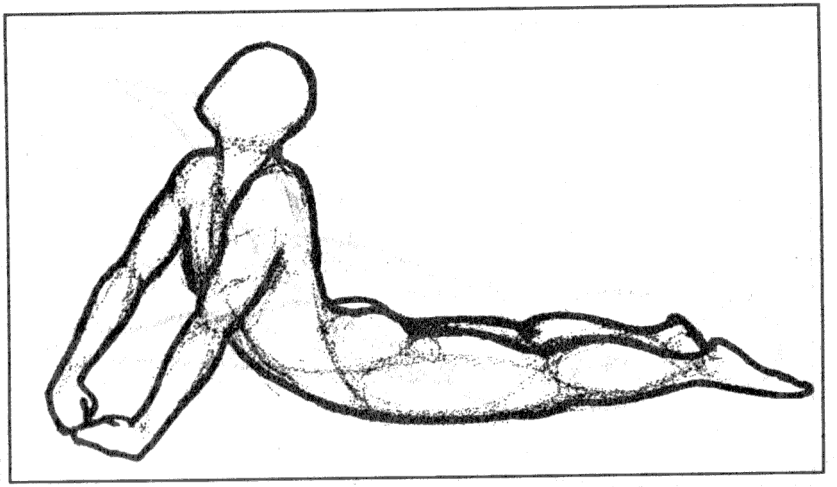


Abbildung 103 *Bhujanga Asana*
"Die Kobra" Variation

Bhujangini Mudra ist eine Sheetala Übung, die den Körper abkühlt. Außerdem soll sie die Todesangst bekämpfen.

"Die Kuckucks-Haltung" (Kokila Asana)

Kokila Asana, die Kuckucks-Haltung, gehört zwar nicht zu den Kobras, ist aber von der Art her ähnlich, so daß sie mit in diese Reihe aufgenommen werden soll.

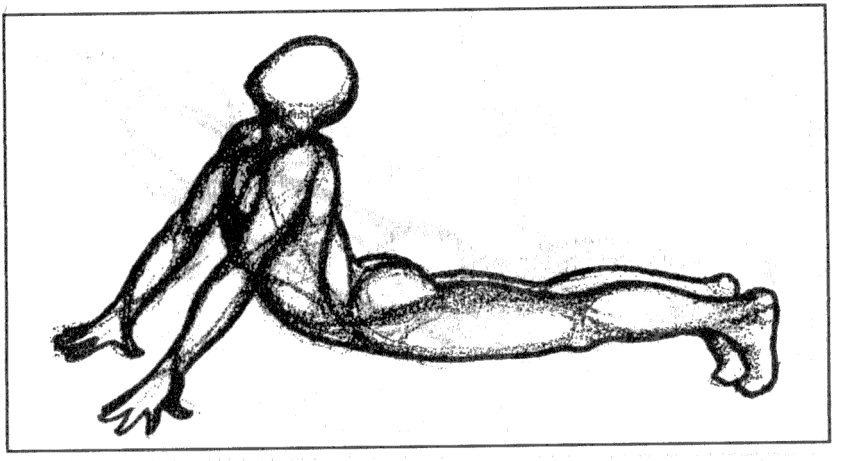


Abbildung 104 *Kokila Asana*
"Die Kuckucks-Haltung"

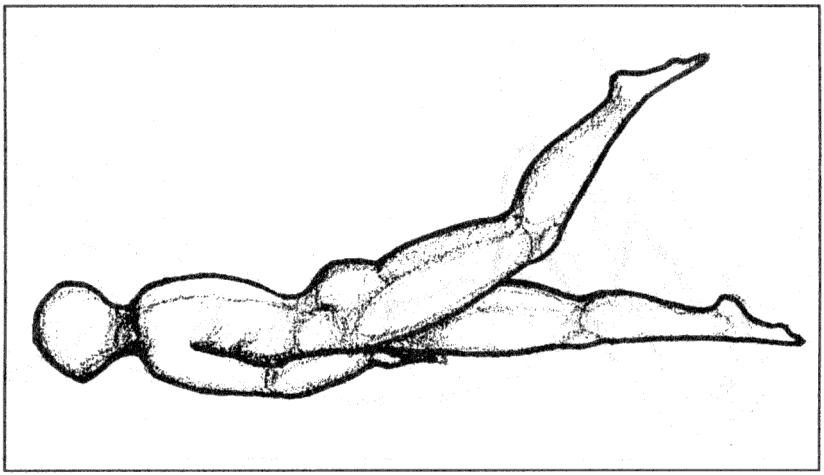


Abbildung 105 *Eka Pada Shalabha Asana*
"Die einbeinige Heuschrecke"

Bringen Sie die Zehen nach innen und plazieren Sie die Hände in Kopfhöhe, mit den Fingerspitzen auf dem Boden. Drücken Sie beim Einatmen den Oberkörper nach oben, führen Sie den Kopf zurück, und heben Sie die Beine leicht von der Erde ab (siehe Abbildung 104).

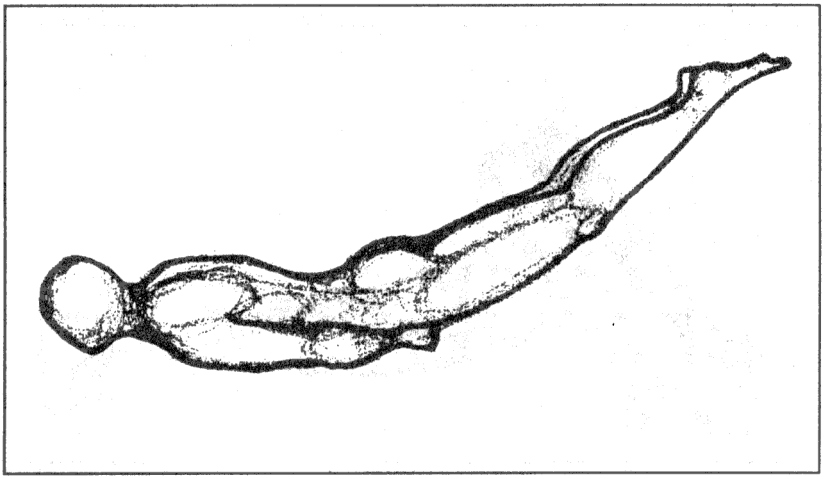


Abbildung 106 *Dwi Pada Shalabha Asana*
"Die Heuschrecke"

Achten Sie darauf, daß ein Hohlkreuz entsteht und Sie nicht den Hintern hochstrecken.

Eine vereinfachte Variante setzt die Hände mit den Handflächen auf, anstatt mit den Fingerspitzen.

"Die Heuschrecke" (Shalabha Asana)

Ausgangsstellung für die einfache Heuschrecke ist die Bauchlage. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflachen nach oben in der Leiste an. Heben Sie beim Einatmen ein Bein (siehe Abbildung 105). Verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus. Wechseln Sie zum anderen Bein, und wiederholen Sie jeweils mindestens dreimal.

Sie können die Übung verstärken, indem Sie zusätzlich auch den Kopf anheben.

Für die klassische Heuschrecke ballen Sie die Fäuste und legen diese, mit den Daumen nach oben, in die Leiste ein. Dann heben Sie beide Beine gleichzeitig (siehe Abbildung 106).

Die Heuschrecke sollte von Zeit zu Zeit in Ihrem Programm nicht fehlen.

"Der Bogen" (Dhanura Asana)

Der Bogen ist eine Übung, die wie die in Abbildung 57 gezeigte Krieger-Haltung aus der Yoga-Tradition der Kriegerkaste stammt. Der Bogen beugt gegen Rheuma und Arthritis vor, heilt Hämorrhoiden, stimuliert alle inneren

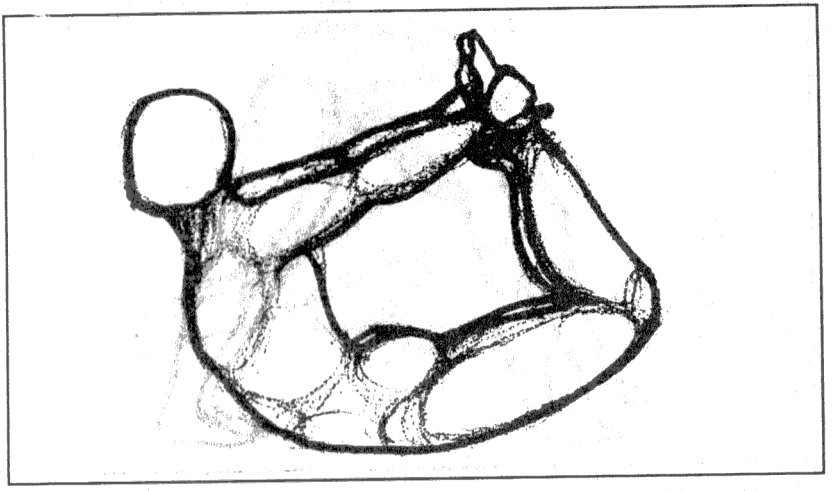


Abbildung 107 *Dhanura Asana*
"Der Bogen"

Organe, entspannt die Wirbelsäule und beeinflußt praktisch das gesamte System einschließlich der Drüsen, der Nerven, der Muskeln, der Sehnen und der Knochen.

Ergreifen Sie beim Einatmen die Fußknöchel der angewinkelten Beine, und ziehen Sie sowohl den Oberkörper, als auch die Beine, nach oben (siehe Abbildung 107). Die Beine können dabei sowohl zusammen sein (schwierigere Variante) als auch auseinander. Halten Sie den Atem solange wie möglich, und gehen Sie beim Ausatmen wieder in die Bauchlage zurück.

Eine verbreitete Variante ist der wippende Bogen. Dazu müssen Sie allerdings ausatmen, sobald Sie die beschriebene Bogenstellung erreicht haben, da Sie bei gefüllten Lungen durch zu großen Druck die Organe schädigen könnten, insbesondere Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse.

Dann wippen Sie ohne zu atmen mehrmals vorwärts und zurück.

Wenn nicht täglich, so sollten Sie den Bogen doch recht häufig in Ihr Programm integrieren.

Der Bogen darf nicht bei hohem Blutdruck geübt werden.

"Der Berg" (Meru Asana)

Um in den Berg zu gelangen, der eine ausgezeichnete Ausgleichsübung zu den Kobras, der Heuschrecke und dem Bogen ist, gehen Sie zuerst beim Einatmen in die vereinfachte Form des Kuckucks (siehe Abbildung 104), mit den Handflächen auf dem Boden. Dann beugen Sie Ihren Rücken beim Ausatmen nach oben und setzen die Füße mit den Fersen auf dem Boden auf

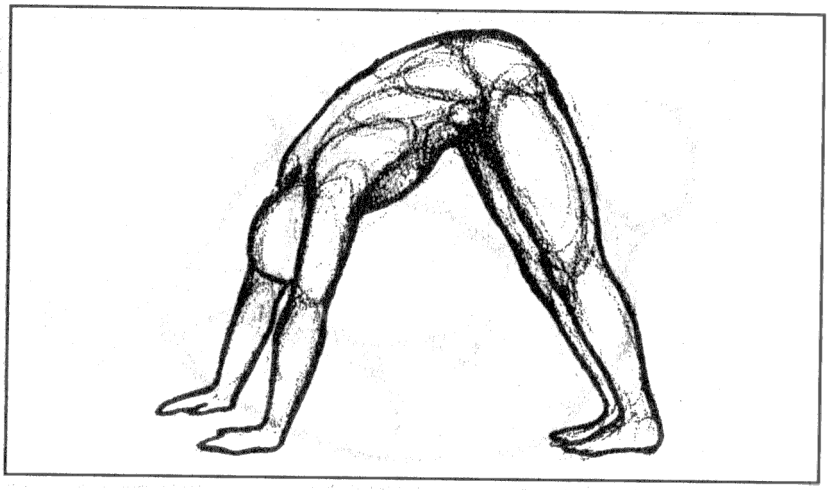


Abbildung 108 *Meru Asana*
"Der Berg"

(siehe Abbildung 108). Halten Sie die Position auf die Ausatmung oder atmen Sie normal und tief. Oder bewegen Sie sich im 8:4 Rhythmus mehrmals aus dem Berg in den Kuckuck und zurück.

Beenden Sie die Übungen mit Dharmika Asana (siehe Abbildung 25), wobei ich zum Abschluß die in Abbildung 109 gezeigte Variation mit nach vorne gestreckten Armen und Handflächen auf dem Boden empfehle.

Lassen Sie sich Zeit, atmen Sie ruhig und tief durch. Eine gute Vorbereitung für die anschließende Entspannung.

Fühlen Sie den Fluß der Prana, das Energiespiel, das Sie durchströmt.

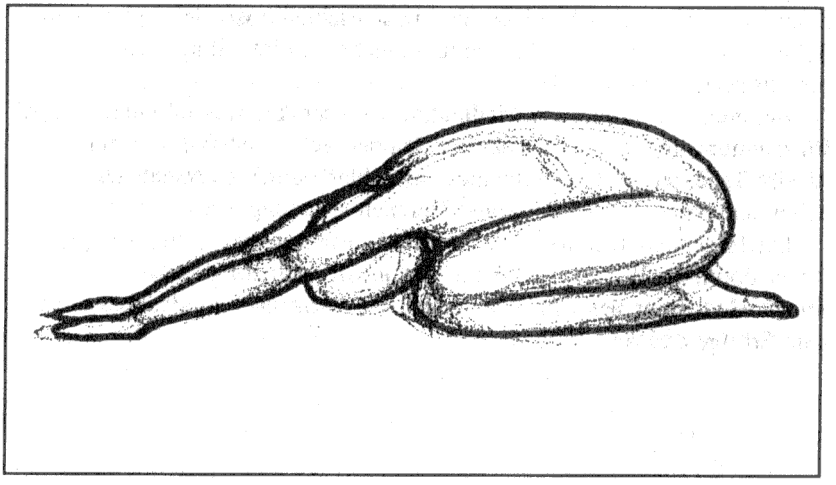


Abbildung 109 *Dharmika Asana/Shashanga Asana*
"Die hingebende Gebetshaltung" Variation

4.6 Entspannung

Keine Yoga-Stunde darf ohne eine Periode der Entspannung beendet werden, die mindestens 5 bis 15 Minuten dauern sollte, aber bei Tiefenentspannung auch auf 30 bis 40 Minuten oder noch länger ausgedehnt werden kann.

Ich gebe Ihnen mehrere Techniken unterschiedlicher Art und Intensität. Experimentieren Sie damit, und verwenden Sie die Übung/Übungen, mit denen Sie persönlich die beste Entspannung erzielen.

Ausgangsstellung für die Entspannung ist Shanti/Shava Asana (siehe Abbildung 75). Vergessen Sie nicht, den Kopf Richtung Norden zu legen, um die Polarität der Erde für die Übung zu nutzen. Richten Sie es so ein, daß es während der Entspannung zu keinerlei Störungen kommen kann, weder durch Lärm, noch durch Insekten etc. Bedecken Sie Ihren Körper mit einem Tuch oder einer Decke, da bei den Entspannungsübungen eine deutliche Abkühlung eintritt. Sie könnten sich sonst leicht erkälten.

Im Alltag betreiben wir unseren Körper mit rund 70% Körperspannung. Tiefenentspannung beginnt bei 38% Spannung und kann bis zu 26% fallen, der untersten Grenze von Körperspannung die notwendig ist, um den Körper zu erhalten. Doch keine Angst, auch bei sehr intensiven Entspannungsübungen besteht keine Gefahr, daß die Spannung unter die 26% Grenze sinkt. Bei Hypnose und Techniken der Konzentrationsmeditation fällt die Spannung auf 52%, immer noch zu hoch für wirkliche Entspannung, und beim Schlafen bringen es viele Menschen auf nicht unter 60%, was dazu führt, daß extrem lange geschlafen wird oder der Schlaf keinerlei Erleichterung bringt und den Schläfer müder aufwachen läßt, als er eingeschlafen ist. Bei gutem, tiefem Schlaf, mit ungefähr 38% Spannung, braucht man im Alltag nicht mehr als vier bis sechs Stunden Schlaf.

Bei intensiver Vipassana-Meditation, insbesondere wenn diese mit Yoga-Entspannung gekoppelt ist, sind drei Stunden Schlaf meist ausreichend, und es gibt Tage, an denen überhaupt kein Schlafbedürfnis besteht. Dies rührt daher, daß bereits im Wachzustand Tiefenentspannung erreicht wird.

Die folgenden Techniken, so einfach die meisten auch sind, ermöglichen Ihnen optimale Tiefenentspannung, wenn Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen. Aber selbst bei kürzeren Perioden können Sie gute Erfolge erzielen.

Übung 1: Die 8:4 Atmung

Eine einfache und dennoch effektive Technik basiert auf der rhythmischen Atmung im 8:4 Atemrhythmus. Atmen Sie mindestens acht-bis zwölf mal kontrolliert und konzentriert im 8:4 Rhythmus. Dann atmen Sie normal weiter, ohne auf die Atmung in irgendeiner Form Einfluß zu nehmen und lassen dem Energiespiel freien Lauf.

Übung 2: Das Verkrampfen

Nicht gerade für Tiefenentspannung geeignet, aber gut als Kurz-Entspannung nach dem Yoga workout ist das Verkrampfen.

Spannen Sie beim Einatmen alle Muskeln und Sehnen von den Zehen bis zum Kopf mit maximaler Spannung an, und lassen Sie beim Ausatmen gleichzeitig los.

Wiederholen Sie mindestens sechsmal, und atmen Sie normal weiter, ohne Einfluß auf die Atmung zu nehmen. Insbesondere zu empfehlen, wenn Sie nicht mehr als 5 bis 10 Minuten Zeit haben.

Übung 3: Sonne/Mond

Verwenden Sie 8:4 Atemrhythmus.

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie eine goldene Sonne bei den Zehen auf der rechten Seite Ihres Körpers eintritt, hochgeführt wird und aus dem Kopf wieder austritt. Beim Ausatmen führen Sie ein silbernes Mondlicht auf der linken Seite des Körpers hinunter und aus den Zehen heraus. Wiederholen Sie die Visualisierung, bis Sie tiefe Entspannung spüren, jedoch mindestens acht-bis zwölf mal. Danach lassen Sie die Energien fließen, bei normaler Atmung, ohne Einfluß darauf zu nehmen.

Bei einer Variation dieser Übung visualisieren Sie, wie beim Einatmen die goldene Sonne zum Kopf eindringt, durch den gesamten Körper geführt wird und zu den Füßen austritt. Beim Ausatmen wandert das silberne Mondlicht über die Zehen den gesamten Körper hoch und zum Kopf hinaus.

Übung 4: Verlangsamung des Atems

Rhythmische Atmung ist Grundlage dieser Ubung.

Beginnen Sie mit schneller Atmung im 2:1 Rhythmus, verlangsamen Sie auf 4:2, 6:3, 8:4, 10:5, 12:6 usw., so lange, wie die Atmung für Sie noch bequem zu meistern ist.

Wiederholen Sie die Atemzüge jeweils mindestens dreimal, bis Sie den für Sie persönlich möglichen langsamsten Rhythmus erreicht haben. Bei diesem verweilen Sie länger und wiederholen mindestens acht-bis zwölf mal.

Dann atmen Sie normal weiter und lassen dem Energiespiel freien Lauf.

Übung 5: Savituh Pranayama

Ein Pranayama, bei dem der Atem die gleiche Zeitdauer gehalten wird wie die Einatmung und Ausatmung, ist Grundlage dieser Enspannungsübung.

Verwenden Sie einen Rhythmus, den Sie bequem beherrschen. Dies kann ein 8 - Zähler sein aber auch ein 6 - Zähler oder ein 10 - Zähler.

Schema für den 8 - Zähler beispielsweise wäre dann: 8 Einatmen, 8 Halten, 8 Ausatmen, 8 Halten.

Praktizieren Sie mindestens acht bis zwölf Runden dieser Atmung, bevor Sie normal weiter atmen.

Übung 6: Das Prana-Ei

Grundlage ist der 8:4 Atemrhythmus.

Benutzen Sie Ihren Geist wie einen Bleistift, und stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen, beginnend 10 bis 15 cm unterhalb Ihrer Zehen, ein Oval entlang der rechten Seite Ihres Körpers bis ungefähr 10 bis 15 cm oberhalb Ihres Kopfes malen. Beim Ausatmen schließen Sie das Ei auf der linken Seite vom Kopf bis zu den Zehen. Sie liegen dann inmitten eines großen Prana-Eies.

Wiederholen Sie die Atmung und Visualisierung mindestens neunmal. Dieser Teil der Übung soll Sie von negativen äußeren Energieeinflüssen abschirmen.

Dann beginnen Sie direkt bei den Zehen und ziehen das Oval nahe am Körper entlang bei der Einatmung bis zur Mitte des Kopfes, wo das siebte Chakra oder Hauptenergiezentrum liegt. Bei der Ausatmung schließen Sie das Ei auf der linken Seite vom Kopf bis zu den Zehen.

Dieser Teil der Übung schafft Selbstsicherheit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Nachdem Sie diesen Teil ebenfalls mindestens neunmal wiederholt haben, formen Sie ein kleines Ei, das am Schambein beginnt und innerhalb des Körpers zum dritten Auge, dem sechsten Chakra, führt. Beim Einatmen hoch auf der rechten Seite, beim Ausatmen runter auf der linken Seite. Wiederholen Sie auch diesen Teil mindestens neunmal, und Sie werden eingebettet sein in ein Energiefeld, das tiefste Entspannung erlaubt.

Wer jedoch Schwierigkeiten mit dem Visualisieren hat, der dürfte ein Anhänger der folgenden Übung werden, die allerdings etwas zeit- und arbeitsintensiv ist.

Übung 7: Die Kaya Kriya

Kaya Kriya bedeutet 'Körperbewegung' und in der Tat, Bewegung ist ein wichtiger Teil dieser Entspannungs-Übung. Für die Kaya Kriya müssen Sie die Grundstellung leicht verändern. Die Beine werden gespreitzt und die Arme ebenfalls vom Körper weg ausgebreitet, die Handflächen flach am Boden (siehe Abbildung 110).

Diese Übung hat vier Teile. Jeder Teil sollte mindestens acht-bis zwölf mal praktiziert werden, um tiefe Entspannung zu erreichen. Bei noch intensiverer Praxis hilft die Kaya Kriya selbst beim Loslassen schwerster psychischer und physischer Spannungen. Ich habe auch in Verbindung mit dem psychischen Reinigungsprozeß bei Vipassana ausgesprochen gute Erfahrungen mit dieser Kriya gemacht und empfehle Sie oft meinen Schülern zur Ergänzung der Meditationspraxis.

Sie verwenden 8:4 Atemrhythmus.

Beim ersten Teil der Übung konzentrieren Sie sich darauf, in den unteren Teil der Lunge zu atmen und dabei die Füße und Beine beim Einatmen nach innen zu drehen. Geben Sie soviel Druck wie möglich. Beim Ausatmen rollen Sie die Füße und Beine wieder nach außen.

Beim zweiten Teil drehen Sie, beim Einatmen mit dem mittleren Lungenabschnitt, Arme und Hände mit gutem Druck nach außen, dabei mag der Rücken leicht vom Boden abheben. Beim Ausatmen rollen Sie Arme und Hände wieder zurück nach innen.

Beim dritten Teil atmen Sie mit dem oberen Teil der Lunge und drehen den Kopf beim Einatmen nach rechts, beim Ausatmen nach links.

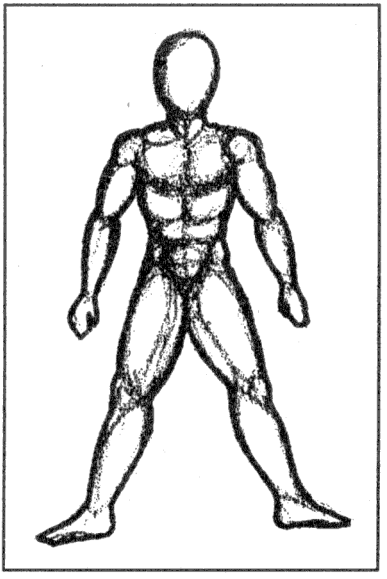


Abbildung 110 *Kaya Kriya*
Ausgangsstellung

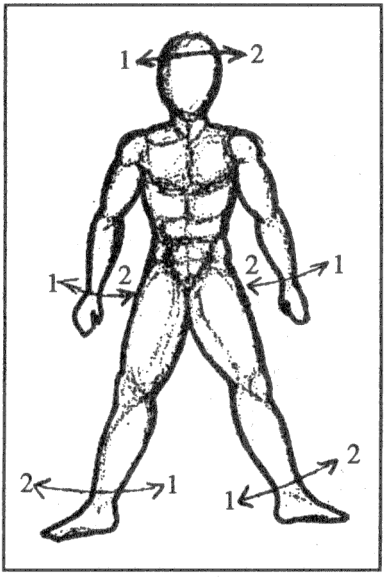


Abbildung 111 *Kaya Kriya*
Ausführung

1 = Einatmen
2 = Ausatmen

Der vierte Teil besteht darin, daß Sie bei einer vollen Dreiteil-Atmung alle drei Bewegungen ausführen (siehe Abbildung 111).

Danach atmen Sie normal und ohne 'Atemkontrolle weiter und bleiben in der Entspannungslage, so lange Sie möchten.

Meist ist in dieser Phase ein gewaltiges Spiel der Energien zu spüren. Die Spannungen entladen sich mit Macht.

Wann immer Sie sich gerädert und kaputt fühlen, kann die Kaya Kriya wahre Wunder bewirken. Nehmen Sie sich die Zeit, die diese Übung notwendigerweise beansprucht. Sie ist es wert.

5. ANHANG

5.1. Die 7 Chakras oder Hauptenergiezentren

Wir haben bereits ausgiebig über Prana und den Prana-Körper gesprochen. Damit eng verbunden sind Chakras, Zentren im Prana-Körper, in denen sich Energien konzentrieren. Es gibt eine Vielzahl dieser Chakren, sieben davon jedoch sind Hauptenergiezentren, und ein Grundwissen über diese ist von Nutzen, da viele der Yoga-Übungen und Pranayamas auf diese Zentren wirken und sie aktivieren. Oft haben wir auch bei den Asanas und Kriyas Mudras eingesetzt und auf einzelnen Chakras aufgelegt, um diese zu erwecken, da blockierte Chakras Ursache für vielfältige physische und psychische Probleme sein können. Abbildung 112 zeigt die Lage der sieben Chakras und den Verlauf der drei wichtigsten Energielinien, Sushumna Nadi, Ida Nadi und Pingala Nadi.

Alle sieben Chakras sind durch Sushumna Nadi miteinander verbunden.

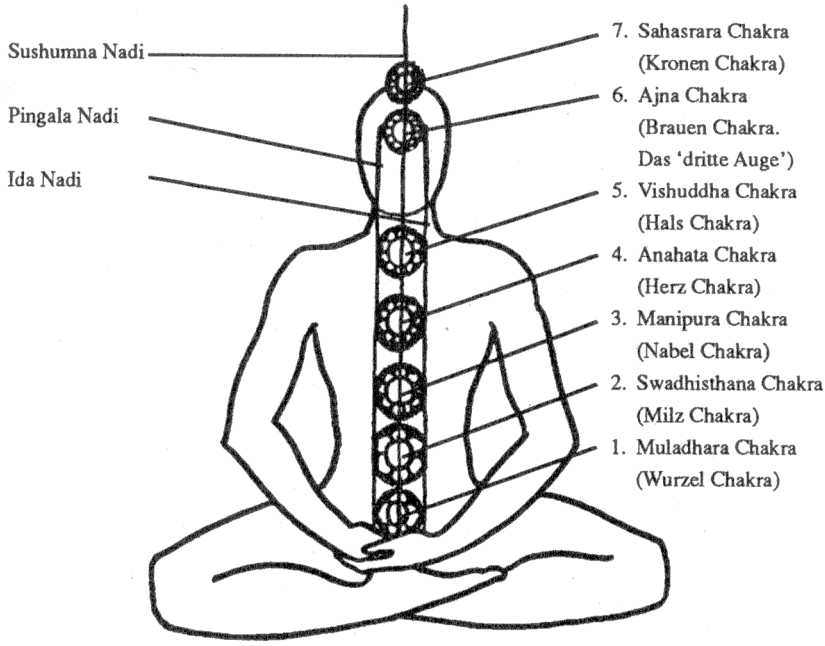


Abbildung 112

1. **Muladhara Chakra**
   liegt in der Steißbein-Gegend.
   Die drei Hauptenergielinien Ida, Pingala und Sushumna Nadi haben hier ihren Ursprung. Dieses Chakra ist das Zentrum der Urenergien, der Instinkte und grundlegenden Überlebensbedürfnisse.

2. **Swadhisthana Chakra**
   liegt zwischen Bauchnabel und Steißbein.
   Zusammen mit Muladhara Chakra kontrolliert es den Geschlechtstrieb. Es ist das Zentrum des Unterbewußtseins, unserer verborgenen Wünsche und Fähigkeiten, unserer verdrängten guten und schlechten Seiten.

3. **Manipura Chakra**
   liegt im Bereich des Sonnengeflechts (Solar Plexus).
   Es kontrolliert das Verdauungssystem und ist die Haupttriebfeder unserer körperlichen Aktivitäten. Grobe, unverfeinerte Emotionen, Initiative, Machttrieb, Heldentum und Charisma sind Ausdruck dieses Chakras.

4. **Anahata Chakra**
   liegt auf der Höhe des Herzens auf der Brust und reguliert neben dem Herzen auch die Atmung. Dies ist das Zentrum unserer verfeinerten Gefühle, unserer Kommunikation mit uns selbst und mit anderen, unserer emotionalen Ausdrucksfähigkeit.
   Im erwachten Zustand ist das Herz Chakra das Zentrum von Mitgefühl und Metta, der allumfassenden Liebe.

5. **Vishuddha Chakra**
   liegt am Hals. Es ist ein Zentrum der Reinigung, dessen Energien die Einsichtsfähigkeit beeinflussen und stärken.

6. **Ajna Chakra**
   liegt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen.
   Es ist auch bekannt als das 'dritte Auge'. Es ist das Zentrum von Klarblick und der Vertiefung bewußter Geisteskräfte; es öffnet den Pfad zu höheren spirituellen psychischen Kräften und Einsichten.

7. **Sahasrara Chakra**
   liegt im Zentrum des Gehirns, der Mitte des Kopfes.
   Es ist unsere Tür zur kosmischen Wahrheit. Das Zentrum der Erleuchtung und Verwirklichung.

5.2. Pancha Sahita Pranayama
Organpflege-Pranayama

Ich möchte hier noch eine Pranayama-Einheit zur Organpflege vorstellen.

Die dabei notwendige Lungenkapazität mit einem 16 - Zähler ist bei Anfängern meist noch nicht vorhanden, doch sobald Ihre Atmung sich entwickelt hat, kann ich Ihnen dieses Pranayama nur wärmstens empfehlen. Es schafft die Basis für beste körperliche Verfassung und Wohlbfinden.

Die Übung hat fünf Teile und wirkt auf Lungen, Leber, Verdauungsorgane, Ausscheidungsorgane und das Herz.

In der folgenden Tabelle ist der jeweils notwendige Atemrhythmus angegeben:

1. Lungen 4:16:8:4

2. Leber 4:4:16:8

3. Verdauungsorgane 8:4:4:16

4. Ausscheidungsorgane 16:8:4:4

5. Herz 4:16:8:0

Die erste Ziffer gilt für die Einatmung, die zweite Ziffer für das Halten des Atems, die dritte für die Ausatmung, die vierte für das Halten der Ausatmung. Beim Herz wird die Ausatmung nicht gehalten.

Die ganze Übung erstreckt sich über einen Zeitraum von 45 Tagen. Dabei wird jeder einzelne Teil jeweils 9 Tage lang praktiziert, bevor zum nächsten übergegangen wird.

Es sollten mindestens 9 Runden des jeweiligen Rhythmus dreimal bis viermal täglich geübt werden, und zwar am Morgen, um die Mittagszeit, bei Sonnenuntergang und um Mitternacht, wobei die letzte Übungsperiode auch vorverlegt oder ganz gestrichen werden kann. Halten Sie sich an die Reihenfolge des Pranayamas, die für die Effektivität der gesamten Einheit wichtig ist.

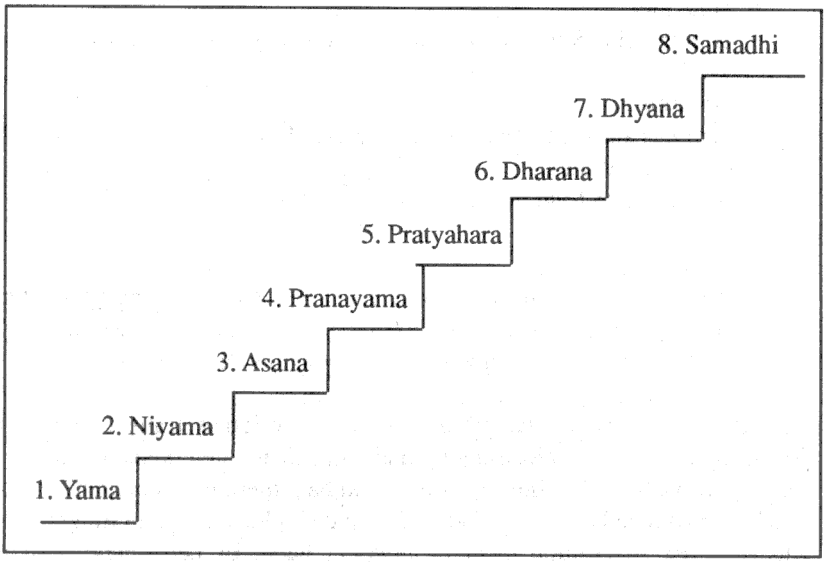
Zwischen einer vollen Übungseinheit und einer Wiederholung sollten drei Monate liegen.

5.3. Asthanga Yoga und Ariya-atthangika-magga
Der 8 - fache Pfad in Hinduismus und Buddhismus
Ein Vergleich

Es gibt sowohl in der hinduistischen Tradition einen 8 - fachen Pfad zur Läuterung als auch in der Tradition des Buddhismus, was oft zu Verwirrung und zu Mißverständnissen führt. Die Pfade unterscheiden sich nämlich substantiell, obwohl es Berührungspunkte gibt.

Der von Patanjali ca. 900 Jahre nach Buddha (ca. 400 n. Chr.) systematisierte Läuterungsweg war, wie bereits eingangs erläutert, ein Versuch, der buddhistischen Kritik an der 'Selbst'- und 'Seelen'-Theorie des Hinduismus zu begegnen. Die 'Selbst'-Findung steht deshalb im Mittelpunkt von Patanjalis Yoga-Sutren.

Sein Yoga-Pfad darf als eine Abfolge von Stufen verstanden werden, die es Stufe um Stufe zu beschreiten gilt.



1. **Yama** und 2. **Niyama**
   sind Beschränkungen, Verhaltensmaßgaben und Regeln, die das moralische Fundament des Yoga bilden. Nicht töten und nicht stehlen sowie eine positive Geisteshaltung, die das gesamte Leben umfaßt, als auch die Reinhaltung des Körpers gehören dazu.

3. **Asana**
   Die dritte Stufe ist die Körperkontrolle, die durch die Praktizierung der Übungen des Hatha-Yoga erzielt wird.

4. **Pranayama**
   ist die vierte Stufe. Die Kontrolle der Lebensenergie Prana durch Atemübungen steht dabei im Mittelpunkt.
   Erst wer diese vier Stufen gemeistert hat, kann weiterschreiten zu Stufe

5. **Pratyahara**
   Pratyahara ist der Sinnesrückzug, die Fähigkeit, sich von den Einflüssen von Sinneswahrnehmungen im Alltag freizumachen, nicht Sklave der Wahrnehmungen zu sein, sondern sich auf das, was wirklich ansteht, konzentrieren zu können.
   Auf dieser Basis wird dann

6. **Dharana**
   erreicht, eine Stufe tiefer Konzentrationsfähigkeit, die weiterführt zu

7. **Dhyana**
   dem Zustand meditativer Versenkung, der Einswerdung mit dem Objekt der Konzentration.
   Als Krönung folgt dem dann der Eintritt in

8. **Samadhi**
   der letzten Stufe auf dem Pfad. Es ist ein Zustand transzendentalen Bewußtseins, jenseits von Verstandes- und Sinneswahrnehmung. Es ist die letztendliche Selbstverwirklichung und Erlösung.

Für Buddha hörte der Pfad mit dem Erreichen transzendentalen Bewußtseins und der Selbstfindung nicht auf. Er mußte erkennen, daß sich die Frage nach der Auflösung von 'Dukkha', diesem Grundkonflikt der Dualität zwischen Leben und Tod, Glück und Unglück, mit dem Eingehen in Zustände der Absorption nicht beantwortet hatte. Er betrachtete deshalb diese Zustände nicht als Erlösung, sondern lediglich als Erfahrungen veränderten, aber immer noch konditionierten Bewußtseins.

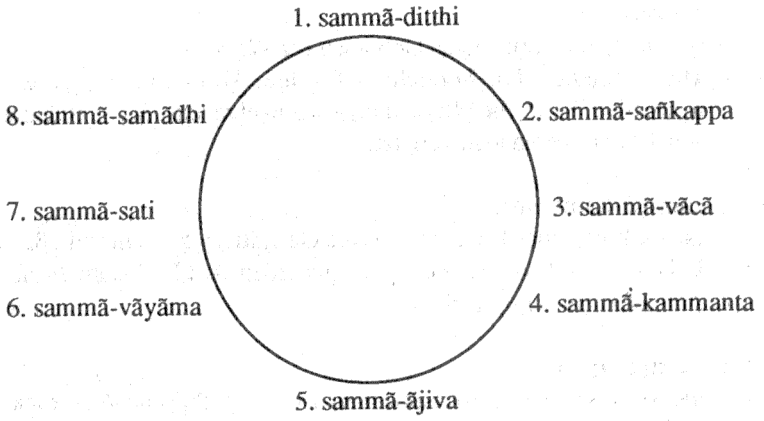
Erlösung bringt dagegen die Erkenntnis des 'Nicht-Selbst' (Anatta), der letztendlichen 'Selbst-Losigkeit', die eine völlige Überwindung von Haß und Gier erlaubt, die ihre Basis in der 'Ich-Haftigkeit', dem Haben- und Festhaltenwollen, in Eifersucht und Neid haben. Mit der Überwindung von Haß und Gier und der Erfahrung von Anatta wird dann Verblendung besiegt.

Das völlige Loslassen von materiellen Werten und geistigen Konzepten führt zur Erlösung.

Erlösung wird dann im Alltag gelebt und ist nicht nur ein durch Meditationstraining erreichter Zustand transzendentalen Bewußtseins.

Der Weg dazu wurde eingangs beschrieben: Vipassana.

Der 8 - fache Pfad in der buddhistischen Lehre ist ein Läuterungsweg, der holistisch unsere gesamte persönliche Entwicklung einschließt, unser Verhalten im Alltag wie auch unseren spirituellen Fortschritt. Er ist kein Stufenpfad mit einer ersten und letzten Stufe sondern ein Kreis, bei dem alle Aspekte untrennbar zusammengehören.



Dieser Kreis beginnt mit

1. **sammā-ditthi**,
vollendetem* Verständnis, vollendeter Einsicht, einer Unmöglichkeit, steht damit doch das Ziel bereits am Anfang.
Dies soll andeuten, daß ein Funke von Einsicht Voraussetzung ist, um überhaupt mit der spirituellen Suche zu beginnen. Denn sonst kann sich keine Motivation entwickeln, die anderen sieben Faktoren zu vervollkommnen. Am Ende der Praxis reift vollendete Einsicht dann zur Einsichts-Weisheit (vipassana-paññā), zur Erweckung, Erleuchtung, Erlösung.
An nächster Stelle folgt

---

* Wer von Ihnen bereits Übersetzungen buddhistischer Texte gelesen hat, wird vielleicht bei der von mir verwendeten Übersetzung von 'sammā' stutzen. In den meisten erhältlichen Werken wird dafür der Begriff 'richtig' oder 'recht' verwendet. Dieser Begriff ist irreführend und wird dem Pali-Wort 'sammā' in keinster Weise gerecht. 'Sammā' steht für Vollendung, für Vervollkommnung, und in dieser Bedeutung wird es von mir hier auch gebraucht.

2. **sammā-saṅkappa**
vollendetes Denken, geläuterte Gedanken. Dies steht sowohl für das Bemühen, negative Gedanken loszulassen und zu überwinden, als auch dafür, positives Denken zu entwickeln. Haß, Neid und Abneigung werden abgelöst durch Gedanken der allumfassenden Liebe und des Verständnisses, Grausamkeit durch Mitgefühl, Anhaftung und Selbstsucht durch Entsagung und Selbstlosigkeit.
Gleichzeitig wird auf

3. **sammā-vācā**
geachtet, den vollendeten Gebrauch der Worte.
Dies bedeutet den Verzicht auf Lüge, Verleumdung, harte und aggressive Worte, die Pflege eines Sprachgebrauchs, der Verständigung schafft und niemanden verletzt.

4. **sammā-kammanta**
ist vollkommenes Handeln, was die Gewaltlosigkeit einschließt. Kein Lebewesen soll verletzt oder getötet werden. Auf Diebstahl, Raub und Bereicherung wird verzichtet.

5. **sammā-ājiva**
die vollkommene Lebensführung, ist der praktische Ausdruck des vollkommenen Handelns. Dies beinhaltet die Vermeidung von Berufen, die zu negativen Spannungen führen. Der Waffenhandel gehört dazu, die Versklavung und Ausbeutung anderer Menschen, das Züchten von Tieren zum Zwecke der Schlachtung und die Herstellung von und der Handel mit Alkohol und Giften. Bei Mönchen wird noch die Heuchelei als Ausdruck einer unvollkommenen Lebensführung erwähnt.

6. **sammā-vāyāma**
ist die vollendete Anstrengung, das unermüdliche Bemühen, an der Vervollkommnung jedes einzelnen Aspekts des Pfades zu arbeiten. Diese Vervollkommnung ist nicht möglich, ohne

7. **sammā-sati**
die vollständige, vollkommene Achtsamkeit in allen Lebenslagen und Lebenssituationen.
Dies wiederum erfordert

8. **sammā-samādhi**
vollkommene Konzentration, die Fähigkeit, den Geist auf einen Punkt zu richten, bis hin zu Zuständen tiefster Versenkung und Absorption.

Der Aufbau dieses 'Pfades' macht deutlich, daß hier nicht ein Schritt nach dem nächsten erfolgen kann, sondern an einer mehr oder weniger gleichzeitigen Vervollkommnung aller Aspekte gearbeitet werden muß.

Vergleicht man den hinduistischen und den buddhistischen Pfad inhaltlich, so gibt es eine Reihe von Überschneidungen, obwohl der Patanjali-Pfad das Ziel verfehlt.

So lassen sich die Stufen 2. geläuterte Gedanken, 3. vollendeter Gebrauch der Sprache, 4. vollkommenes Handeln und 5. vollkommene Lebensführung im buddhistischen System, im weitesten Sinne unter Yama und Niyama, der 1. und 2. Stufe des Hindu Pfads, eingruppieren, während sammā-samādhi, die 8. Stufe des buddhistischen Pfads wohl weitgehend das gesamte Feld der Konzentration und Absorption der Stufen 5 bis 8 (Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi) des Hindu Pfads einschließt.

Bei aller Kritik des Patanjali-Systems möchte ich nicht mißverstanden werden. Ich bin kein Dogmatiker, der propagiert, daß das Heil ausschließlich über buddhistische Praxis erreicht werden kann. Nein, es spielt letztendlich keine Rolle, ob jemand auf einer buddhistischen, hinduistischen, islamischen oder christlichen Grundlage an seiner spirituellen Vervollkommnung arbeitet. Die Erweckung, Erlösung, Erleuchtung ist jedem offen, der ernsthaft seinen Weg geht.

Eine Entwicklung hin zum Klarblick und zur Erkenntnis kosmischer Realität, zum Nirvana, eröffnet jede religiöse Praxis. Nur das Werkzeug, mit dem gearbeitet wird, unterscheidet sich. Manchmal fehlt auch ein Schlüssel oder er ist verlorengegangen. Das bedeutet nicht, daß der wirklich ernsthaft Suchende ihn nicht wiederfinden oder neu entdecken kann. Buddha selbst ist dafür ein historisches Beispiel.

Es gibt auch in der jüngsten Hindu-Geschichte Erleuchtete, die die Begrenztheit des Patanjali-Pfads überwunden und vollendete Erweckung erlangt haben; Sri Ramakrishna oder Ramana Maharshi seien genannt. Von beiden gibt es Beschreibungen, die deutlich machen, daß sie nicht bei Versenkungszuständen in der Meditation stehengeblieben sind, sondern in der Lage waren, im Alltag vollständig und im Moment und ohne den Einfluß konditionierten Denkens zu leben. Dies entspricht 'sammā-ditthi,' der vollendeten Einsicht, dem Nirvana auf dem buddhistischen Pfad und wird von Ramana Maharshi 'sahaj samādhi' genannt.

Mir selbst fehlt jeder missionarische Eifer, und ich rate meinen Schülern auch meist davon ab, übereilt die Religion zu wechseln, insbesondere wenn jemand in einer religiösen Tradition wirklich bereits zu Hause ist. Weder für die Praxis von Vipassana noch von Yoga und Pranayama ist es notwendig, Buddhist oder Hindu zu sein.

Ich selbst habe nie einen Bezug zum Christentum gehabt, meine 'christliche' Kindheit im 'christlichen' Deutschland war auf wenige inhaltsleere Riten und Rituale beschränkt. Mein Zugang zur Lehre des Buddha erfolgte von einer materialistischen, atheistischen Grundlage.

All unsere Praxis sollte auf Erfahrung aufbauen, nicht auf blindem Vertrauen und dem Glauben an Lehrsysteme oder andere Menschen.

Lassen wir zum Abschluß dazu Buddha sprechen:

"Zu denjenigen, die nach Wahrheit suchen, sagt der Buddha: 'Akzeptiere nichts nur nach dem Hörensagen (indem Du denkst, dies hörten wir schon vor langer Zeit). Akzeptiere nichts, nur weil es Tradition hat (indem Du achtungsvoll denkst, es wurde über viele Generationen weitergegeben). Akzeptiere nichts auf der Basis von Gerüchten (indem Du glaubst, was andere sagen, ohne es überprüft zu haben). Akzeptiere nichts, nur weil es in den Schriften steht. Akzeptiere nichts nur auf der Basis von Vermutungen. Akzeptiere nichts auf Grund von Schlußfolgerungen. Akzeptiere nichts, indem Du einfach Begründungen folgst. Akzeptiere nichts, nur weil es Deiner vorgefaßten Meinung entspricht. Akzeptiere nichts, nur weil es annehmbar erscheint (indem Du denkst, der Redner scheint ein guter Mensch zu sein, und sein Wort sollte gehört werden). Akzeptiere nichts, nur weil Du denkst, es kommt von einem anerkannten Asketen (und deshalb ist es richtig, seinem Wort zu folgen).

Doch wenn Du selbst herausgefunden hast, daß diese oder jene Dinge unethisch sind, tadelungswürdig, von den Einsichtigen zu Recht zurückgewiesen werden, daß diese oder jene Dinge, wenn sie unternommen und ausgeführt werden, zu Ruin und Trauer führen, dann in der Tat solltest Du sie zurückweisen. Und wenn Du selbst herausgefunden hast, daß diese oder jene Dinge ethisch korrekt sind, ohne Tadel, und von den Einsichtigen gepriesen werden, daß diese oder jene Dinge, wenn sie unternommen und ausgeführt werden, zu Wohlbefinden und Glück führen, dann handle und lebe entsprechend'[1]."

[1]"Buddhism in a Nutshell", Narada Thera, S. 13/14 (Übers. Asokananda)

5.4. WEITERFUHRENDE LITERATUR

Als weiterführende Literatur empfehle ich folgende Bücher:

1. Zur Vipassana-Meditation

Nyanaponika, Mahathera, Geistesschulung durch Achtsameit. Konstanz: Christiani 1956.
Eine detaillierte Erläuterung der Vipassana-Praxis nach Mahasi Sayadaw.

Goldstein, Joseph, Vipassana-Meditation. Berlin: Schickler 1978.
Die Protokolle eines einmonatigen Vipassana-Retreats.

Sujata, Anagarika, Beginning to See. Katzenelnbogen: Mandala 1982.
Ein Comic, der auf amüsante Art die Grundlagen der Achtsamkeit und der buddhistischen Lehre erzählt.

2. Zur buddhistischen Lehre:

Rahula, Walpola, Was der Buddha lehrt. Bern: Origo 1982.
Ein Überblick über alle wesentlichen Aspekte der buddhistischen Theorie und Praxis.

3. Zur Yoga-Praxis:

Es fällt mir schwer, hier eine Empfehlung zu geben. Das umfassendste und fundierteste Werk das ich kenne, ist im Handel leider nicht erhältlich.
Es ist die von Swami Gitananda in englischer Sprache als Unterrichtsmaterial herausgegebene Sammlung

Yoga: Step by Step. Pondicherry/India: o. Jg.
Sollten Sie dieses Werk irgendwo finden, greifen Sie zu.

Weitere Buchhinweise entnehmen Sie bitte der ausführlichen Bibliographie in diesem Buch.

BIBLIOGRAPHIE
Ausgewählte Literatur

In deutscher Sprache:

- Deenbandhu, Yogi, Das rororo Yoga-Buch für Anfänger. Reinbek: Rowohlt 1984.
- Deenbandhu, Yogi, Das rororo Yoga-Buch für Fortgeschrittene. Reinbek: Rowohlt 1985.
- Drury, Nevill, Lexikon esoterischen Wissens. München: Knaur 1988.
- Geschenk der Stille. Die großen Weisheiten des Buddha. Bern/München/Wien: Scherz o. Jg..
- Goldstein, Joseph, Vipassana-Meditation. Berlin: Schickler 1978.
- Govinda, Lama Anagarika, Grundlagen tibetischer Mystik. Frankfurt: Fischer Tb. 1975.
- Lad, Vasant, Das Ayurveda Heilbuch. Durach: Windpferd 1990.
- Lad, Vasant/Frawley, David, Die Ayurveda Pflanzen-Heilkunde. Durach: Windpferd, 1988.
- Leboyer, Frederick, Weg des Lichts. Reinbek: Rowohlt 1984.
- Nyanaponika Mahathera, Geistesschulung durch Achtsamkeit. Konstanz: Christiani 1956.
- Nyanaponika Mahathera, Der einzige Weg. Konstanz: Christiani 1980.
- Nyanatiloka Mahathera (Übers.), Der Weg zur Reinheit (Buddhaghosa). Konstanz: Christiani 1952.
- Rahula, Walpola, Was der Buddha lehrt. Bern: Origo 1982.
- Reiner, Traudl & Walter, Yoga für Katzen, München: Heyne 1990.
- Ram Dass, Reise des Erwachens. Berlin: Sadhana 1985.
- Sujata, Anagarika, Beginning to see. Katzenelnbogen: Mandala 1952.
- Suzuki, Shunryu, Zen Geist - Anfänger Geist, Zürich: Theseus 1982.
- Thich Nhât Hanh, Das Wunder des Erwachens. Hamburg: Buddhistische Gesellschaft.
- Trungpa, Tschögyam, Aktive Meditation, Olten: Walter 1972.
- Trungpa, Tschögyam, Das Märchen von der Freiheit. Freiburg: Aurum.
- Tulku, Tarthang, Selbstheilung durch Entspannung. München: Heyne 1985.

In englischer Sprache:

- Bansal, Dr. H. L., Magneto-Therapy. Delhi: B. Jain 1976.
- Bapat, Prof. P.V., 2500 Years of Buddhism. Delhi: Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India 1956/ 1987.
- Gitananda, Swami, Yoga: Step by Step. Pondicherry: o.Jg..
- Golemann, Daniel, The Varieties of the Meditative Experience. New York: Irvington 1978.
- Kalupahana, David J., Buddhist Philosophy. Honolulu: University of Hawai Press 1976/1984.
- Kalupahana, David J., Nagarjuna - The Philosophy of the Middle Way. New York: State University of New York Press 1986.
- Kalupahana, David J., The Principles of Buddhist Psychology. New York: State University of New York Press 1987.
- Mahasi Sayadaw, Practical Insight Meditation. Kandy: BPS 1971/1984.
- Mahasi Sayadaw, The Progress of Insight. Kandy: BPS 1985.
- Mahasi Sayadaw, The Satipatthana Vipassana Meditation. Rangoon: Department of Religious Affairs 1979.
- Mahasi Sayadaw, Thoughts on the Dhamma . Kandy: BPS 1983 .
- Muktananda Saraswati, Swami, Nawa Yogini Tantra. Munger: Bihar School of Yoga 1983 .
- Narada Thera, Buddhism in a Nutshell. Kandy: BPS 1975.
- Narada Thera & Bhikkhu Kassapa, The mirror of the Dhamma. Kandy: BPS 1963/1984.
- Rahula, Yogavacara, Breaking through the "Self" Delusion. Calcutta: Mahabodhi-Society 1980.
- Satipatthana Vipassana Meditation, Criticism and Replies. Rangoon: 1979 .
- Yoga Institute, The, Yoga-Therapy in Asthma, Diabetes and Heart Disease. Bombay: The Yoga Institute 1987.
- Yoga Institute, The, Cyclopedia Yoga, Vol. I. Bombay: The Yoga Institute 1988 .
- Zeyst, Henri van, Basic Buddhist Concepts. Colombo: Vajra Bodhi 1980.

Kontaktadressen des Autors:

1. Asokananda, G.P.0. Box 79, Chiang Mai 50000, Thailand.

2. Asokananda, c/o Brust, Körnerstr. 5, W-7322 Donzdorf 3, Bundesrepublik Deutschland.

In Chiang Mai sind Informationen auch erhältlich über das Sunshine Guesthouse, 24, Kaew Nawarat Soi 4.

In Indien können Sie sich bei Bharat Mansata oder Kusal Gupta im Buchladen Classic Books, 10, Middleton St., Calcutta 700071 (Metro: Maidan), erkundigen.